VORM & LEEGTE

BOEDDHISME, MENS, SAMENLEVING

Dechen Shak

Mantra-zangeres neemt samen met Tina Turner een cd op

SPECIAL
DISCIPLINE



Annemarie Postma's discipline



Ontmoeting met de Dalai Lama



Homeseksualiteit



Interview met Noah Levine

VORM & LEEGTE BOEDDHISME, MENS, SAMENLEVING JAARGANG 15 | NR 4 | WINTER 2010 | €7,50

'Hier, Sharipoetra, vorm is leegte en de leegte zelf is vorm; leegte is niet verschillend van vorm, vorm is niet verschillend van leegte; wat vorm is, dat is leegte, wat leegte is dat is vorm. Dit geldt ook voor voelen, waarneming, willen en bewustzijn.'
— *Hartsoetra*

Vorm&Leegte wil een breed publiek interesseren voor het rijke gedachtegoed van het boeddhisme.

Redactie
Dorine Esser (hoofdredactie)
Manigarbha (beeldredactie)
Lilian Kluivers (eindredactie)

Aan dit nummer werkten mee:
Richard Ballard, Jan den Boer, Dingeman Boot, Paula Borsboom, Eveline Brandt, Mariëlle van Bussel, Michiel Bussink, Marieke Davidse, Michel Dijkstra, Dorothea Franck, Diego Franssens, Gunabhadri, Tim den Heijer, Joop Hoek, Jan Janssen, Mark de Jonge, Jeroen Jongeneelen, André Kalden, Corina Kappen, Miranda Koffijberg, Frits Koster, Jeroen Maas, Ton Maas, Robert Nieuwland, Annemarie Opmeer, Annemarie Postma, Marco Reeuwijk, José van Riele, Dick Verstegen, Hans Wanningen

Contact & Info: www.vormenleegte.nl

Redactiesecretariaat
Vorm&Leegte, Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
E-mail: redactie@vormenleegte.nl

Vorm&Leegte verschijnt: mrt., juni, sept., dec.
Losse verkoop: €9,50, oude nummers: zie website
Nederland
Jaarabonnement (incasso): €33,50
Jaarabonnement: €35,-
Kennismaking (2 nummers): €10,-
Kennismakingscadeau (2 nummers): €10,-
België
Jaarabonnement: €38,50
Kennismaking (2 nummers): €12,50
Kennismakingscadeau (2 nummers): €12,50
Buitenland:
Jaarabonnement Europa: €55,-
Jaarabonnement buiten Europa: €70,-

Abonnementen
Abonneren, bestellen, adreswijzigingen:
www.aboland.nl
Tel. 0900-ABOLAND of 0900-226 52 63 (€0,10 per minuut) Tel. vanuit buitenland: +31 251-257 926
Prijswijzigingen voorbehouden
Opzeggen: uitsluitend schriftelijk 8 weken voor het einde van de lopende abonnementsperiode.
Abonnementenland, Postbus 20, 1910 AA Uitgeest

Advertenties
E-mail: advertenties@vormenleegte.nl

Uitgever
Asoka, Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
Tel. 010-411 39 77, fax 010-411 39 32
E-mail: info@asoka.nl, www.asoka.nl
Verantwoordelijke uitgever: Gerolf T'Hooft

Omslagontwerp: Leo van der Kolk
Vormgeving en opmaak: Manigarbha
Productie: Wilco, Amersfoort

Vorm&Leegte is de opvolger van *Kwartaalblad Boeddhisme*, destijds een uitgave van *Stichting Vrienden van het Boeddhisme*: www.vriendenvanboeddhisme.nl

ISSN 1574-2261 © Asoka, Rotterdam

Meesterschap



Het heeft even geduurd, maar ik ben van discipline gaan houden. Ik beschouw discipline als een goed maatje dat er voor zorgt dat ik de touwtjes, wat mezelf betreft, zo stevig mogelijk in handen hou; dat ik mezelf niet uitlever aan dat wat buiten me ligt en verantwoordelijk ben voor mijn eigen daden; het mezelf makkelijk maak als het te moeilijk wordt (p. 30) en moeilijk maak als het te gemakkelijk wordt om in de comfortzone op de bank te blijven hangen.

Discipline is best lekker, mits het van binnenuit komt (p. 44), voldoende liefdevol (p. 40) wordt toegepast en niet dient als stok om jezelf (het zelf), laat staan anderen, mee te slaan (p. 36). Discipline houdt je wakker, fris en fruitig en het zorgt er ook voor dat ik, weer of geen weer, zin of geen zin, drie keer per week sport (zucht). *Mens sana in corpore sano*, weet u nog ? Discipline is zelfs het middel bij uitstek om het eens helemaal anders te doen in je leven. Iets nieuws aanleren of meester worden over je eigen geest? Zonder discipline kun je het gewoon vergeten (p. 32).

Ik ben discipline pas leuk en behulpzaam gaan vinden toen ik ging mediteren. De afspraak om tien, vijftien of vijftig minuten lang te blijven zitten, wat er ook gebeurt, had instant effect. In dat zaaltje met een twintigtal andere 'zitters' liep ik niet weg. Het was een ware openbaring om te zitten en naar binnen te kijken en alvast uiterlijk niet als een aapje van de ene verleiding naar de andere te springen. Innerlijk was dat aapje evengoed bezig, maar dat is een ander verhaal. TSJINGG TSINGG TSINGG klonk het belletje, en iedereen zat stil totdat het weer driemaal klonk, toen was het klaar en mochten we opstaan.

Zoals discipline in *Van Dale* omschreven wordt, daar is niks aan: gehoorzaamheid aan voorschriften en bevelen, tucht, orde, dwang, dril. Geselkoord als werktuig van boetvaardigheid, zelftuchtiging in kloosters! Tak van wetenschap... De *Oxford Conscise Dictionary* brengt het er al iets beter van af. Het begint met 'straf', maar al gauw volgt 'training', 'controle', 'beoefening'...
Evengoed is het wat mij betreft hoog tijd voor een herwaardering en herformulering van discipline: beheersing, zelfbeheersing, iets geestelijk in zijn/haar macht hebben; meester zijn (p. 56). Wat het boeddhisme en discipline betreft, gaat het in wezen daarom: meestersschap over het zelf verwerven zodat je het eindelijk los kunt laten (p. 20).
Boeddhaschap is meesterschap!

Ik wens u warme, vredevolle kerstdagen en een inspiratierijk 2011.

Dorine Esser

Sluitingsdata kopij papieren uitgave: 30 januari, 1 mei, 31 juli, 1 november. Agenda redactie: **agenda@vormen-leegte.nl** (Let op! Alleen dit mailadres gebruiken.)

De gegevens van alle reguliere (wekelijkse, doorlopende) activiteiten van alle boeddhistische groepen alsmede hun contactgegevens worden op de website **www.vormenleegte.nl** vermeld. In deze agenda maken we een selectie van alle eenmalige, bijzondere evenementen. De redactie probeert daarbij recht te doen aan de diverse boeddhistische stromingen en scholen.

5-14 januari
ZEN 10-daagse in Thailand met Raoul Destrée
Deze reis is voor wie in korte tijd wil kennismaken met een aantal interessante aspecten van Thailand gecombineerd met zenmeditatie. Bestemd voor deelnemers met en zonder meditatie-ervaring.
Info en aanmelden: www.zen.nl/denhaag
tel.: 070 - 3467977 of 06 - 18545361

14 januari-9 februari
Vipassana-winterretraite o.l.v. Daw Than Than Nyein (onder voorbehoud), Jotika Hermsen en Henk van Voorst.
De winterretraite is bij uitstek een gelegenheid om je Vipassanapraktijk te verdiepen. Doordat je een langere periode aaneengesloten ongestoord kunt doorgaan met beoefenen, krijgen lichaam en geest de kans om te ontspannen en tot rust te komen.
Plaats: *Internationaal Theosofisch Centrum* in Naarden
Info en opgave: www.sanghametta.nl, www.itc-naarden.org, sangha.metta.adm@gmail.com

19-27 januari
Jaarlijkse Maha Sangha Gathering – Big Mind met Genpo Merzel Roshi
Plaats: Recreatieoord *Klein Vaarwater*, Buren, Ameland
Info en opgave: www.bigmind.org

27-30 januari
Het Goede Oog Openen
Driedaagse kennismakingsworkshop met contemplatieve fotografie o.l.v. Hèlen Vink.
Plaats: Brederodestraat 15-27, 2042 BA Zandvoort
Info en aanmelden: www.miksang.nl, helen@miksang.nl, tel.: 06 - 535 25 759

27-31 januari
SIM-zenretraite o.l.v. Martine Batchelor
Info via Anneke Seelen: a_seelen@hotmail.com (contact per e-mail heeft de voorkeur), tel.: 010 - 404 87 56 (avonduren)

11-13 februari
Het Pad van Liefde en Begrip
Drie weekends basis boeddhisme: dit is het eerste van drie weekenden. De overige data zijn: 16-18 april, 7-9 mei. Deze drie weekenden vormen samen één geheel.
Plaats: *Centrum Boswijk*, Marshallweg 2, 5327 AT Hurwenen
Info: www.centrumboswijk.nl, centrumboswijk@xs4all.nl, tel. 041 - 856 16 60

15 februari
Parinirvanadag
Vieren van het parinirvana (overlijden) van de Boeddha.
Plaats: *Boeddhistisch Centrum Amsterdam (Triratna)*, Palmstraat 63
Info: www.bcatriratna.nl, info@bcatriratna.nl, tel.: 020 - 420 7097

24-28 februari
Lam Rim retraite
Plaats: *Beukenhof*, Biezenmortel
Info: www.kadamcholing.nl, info@kadamcholing.nl

5-6 maart
Weekendretraite o.l.v. Jotika Hermsen
Plaats: Rotterdam
Info: www.sanghametta.nl, s.abravesh@chello.nl

16 maart
Start cursus Mindfulness- of Aandacht-training (MBSR/MBCT)
9 middagen 15.00 – 17.30 uur
Plaats: Meditatiezaal *Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness*, Peperweg 9, Ezinge.
Info en opgave: Jetty Heynekamp, tel. 0594-628348 www.fritskoster.nl of info@mindfulnesstraining.nl,

1-3 april
Buddha's Birthday Sesshin
Plaats: *Zen River*, Oldörpsterweg 1, 9981 NL Uithuizen
Info: www.zenriver.nl, zenriver@zenriver.nl, tel.: 0595 - 435 039

1-6 april
Kokoro-sesshin o.l.v. Jiun roshi
Plaats: International Zen Center Noorderpoort, Butenweg 1, 8351 GC Wapserveen
Info: www.zeninstitute.org en www.zenmeditatie.org, np@zeninstitute.org, tel.: 0521 - 321 204

6-10 april
Sesshin o.l.v. Ton Lathouwers
Gedeeltes bijwonen is mogelijk.
Plaats: *Missiezusters klooster v.h. Heilig Hart*, Steyl
Info: Louise Kleinherenbrink: tel.: 06 - 236 982 41 www.mahakarunachan.nl, secretariaat.nl@mahakarunachan.tk

18-24 april
Kind Awareness Retreat (vipassana) o.l.v. Vinny Ferraro en Jake Cahill
In deze InzichtsMeditatie retraite (vipassana) vestigen we onze milde aandacht op ademhaling, lichaam, hart en geest. Vinny Ferraro is dharma- en meditatieleraar, opgeleid in de theravada- en mahayanatradties en hij geeft les in de lijn van Noah Levine. Voertaal: Engels. Co-leider bij deze retraite is Jake Cahill, Challenge Day-collega van Vinny Ferrano en leerling van Noah Levine.
Plaats: *Naropa Instituut*, Vierhonderdpolderdijk 10, 4506 HL Cadzand
Info: www.tegendestroomin.com, service@tegendestroomin.com, Frank Uyttebroeck tel.: 0653 - 721895

19-22 mei
Retraite met Bernadette Willemsen-Berendse
Plaats: *ZIN*, Boxtelseweg 58, 5261 NE Vught
Info: tel.: www.zininwerk.nl, welkom@zininwerk.nl, tel.: 073 - 658 80 00

ingezonden brieven, een gedicht en een collage

We kijken uit naar uw reacties op deze nieuwe editie van Vorm&Leegte. Stuur uw brief (maximaal 300 woorden) naar **redactie@vormenleegte.nl** of Vorm&Leegte, Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam. Vermeld a.u.b. uw volledige naam en woonplaats. De redactie behoudt zich het recht voor ingezonden brieven – omwille van de duidelijkheid – in te korten.

Duale taal
herfsteditie p. 54
Ik wil mijn bewondering uitspreken voor het artikel van Aad Breed in de herfsteditie van *Vorm&Leegte*. Prachtig, precies verwoordend wat ik altijd zelf 'onder woorden' heb getracht te brengen.
Guido Jonkers

Duale taal (2)
herfsteditie p. 54
Aad Breed schrijft in het najaarsnummer een interessant artikel over de dualistische valkuil van de taal. Ik deel zijn visie over de eenheid van de werkelijkheid. Niets bestaat helemaal apart en zelfstandig, geen ding, geen dier, geen mens, geen ziel noch het goede. Alles bestaat in samenhang en wisselwerking. Toch lijkt zelfs hij in de dualistische valkuil te trappen in zijn formulering dat er geen zelfstandigheid bestaat en we teveel geloven in hét goede. In absolute zin klopt dit en eigenlijk moet je voor de duidelijkheid dát erbij zeggen. Als je echter het bijzondere geen waarde toekent, krijgt het 'niet' een te absolute betekenis, waardoor opnieuw een dualisme lijkt te ontstaan. 'Niet' te stellig tegenover 'wél'. Wanneer het aspect waaronder iets waargenomen of genoemd wordt duidelijk is, kan het relatief zelfstandige wel een belangrijke betekenis hebben. Wanneer ik met een vogelaar op pad ben, die me wijst op een groene specht, in onderscheid van een bonte, dan heeft deze relatieve zelfstandigheid zeker wel zin. Wanneer *Asoka* adverteert met het boek *Ja, ik zit*, dan wordt op een mediterende persoon gewezen. Dat zij zelf mediteert is belangrijk, ook al is dat 'zelf' relatief of relationeel. Sterker nog, wanneer veel individuen mediteren en vanuit de meditatie het goede nastreven, profiteert ook de niet-mediterende persoon hiervan, omdat die deel uitmaakt van de bredere samenhang. Inderdaad is alles met elkaar verbonden. Binnen die verbondenheid moeten we voorzichtig zijn en het relatief zelfstandige niet weg te redeneren. Niet-dualistisch is: iets is zelfstandig en is het tegelijk niet. Zoals *samsara* en *nirvana* uiteindelijk hetzelfde zijn, vormen de dingen in hun concrete bepaaldheid en in hun algemene verband de ene werkelijkheid, waarbinnen en waarbuiten niets helemaal apart kan bestaan. Dit neemt niet weg, dat ik Breeds waarschuwing van harte onderschrijf.
Jasper Schaaf, Groningen

Beau boetseert beelden
ontrafelt ze in woorden
filtert er nieuwe letters uit
woorden uit letters herscheppen
haar heelal

plots een tornado in haar hoofd
alle letters paroolloos
alle woorden libidoloos
alle sculpturen ijdel zinloos
symbolen verdrinken in een
logosmeer

een laatste poging
ze beeldhouwt een monument
voor taal onder water
een zandmandala

Eleonorah Tiamath

Abhaya moedra
'vrees niet',
onbevreesdheid of
geruststelling-gebaar.

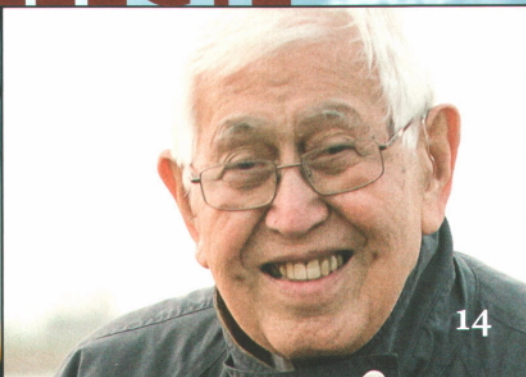
Boeddhabeelden laten vaak de Boeddha zien met de handen in een bepaalde houding, moedra. Moedra's kunnen gebruikt worden als onderdeel van meditatie.



Lidie Bossen
Collage, kleur 100x80 cm

Leegte is vorm ▲
Geachte redactie, de collage hierboven is een hand in de "vrees niet"-handhouding. Immers, als je het werkelijk zo voelt dat je alles bent wat je niet meent te zijn, dan is er geen dood en geen vrees. Deze hand is een vorm die leeg is dankzij alles eromheen, dat al het leven voor moet stellen. De leegte, uitgespaard uit het vlak vol levende wezens, is vorm. Met vriendelijke groeten, *Lidie Bossen*



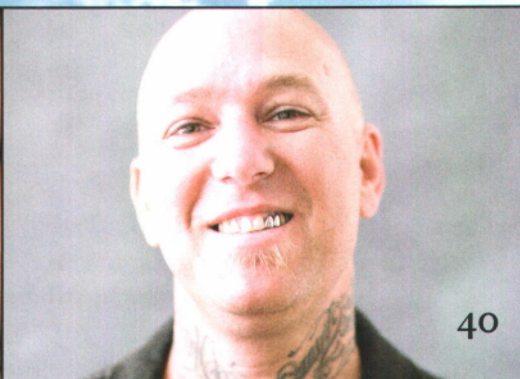




En verder…

INHOUD







discipline

COVER ONTWERP: Leo van der Kolk I FOTO: Diego Franssens

vertrouwen ontwikkelen

Vertrouwen

Vertrouwen – de eerste van de zogenoemde **5 spirituele krachten** (*indriya*): vertrouwen, inspanning, opmerkzaamheid, concentratie en wijsheid – helpt je om te komen tot mediteren en hiermee door te gaan, ook in moeilijke tijden. Deze kwaliteit wordt door inzicht en ervaring steeds verder ontwikkeld, waardoor je vertrouwen krijgt in het leven en de dingen kunt laten zijn zoals ze zijn.

tekst: Dingeman Boot

Vertrouwen speelt een belangrijke rol als we ertoe komen om te gaan mediteren. Bepaalde ervaringen kunnen daarbij een belangrijke rol spelen, bijvoorbeeld wanneer we sterk bepaald worden bij de vergankelijkheid van alles wat we bezitten, zoals bij de Boeddha toen hij nog een prins was en zijn paleis verliet. Maar het kan ook zijn dat we alles hebben wat ons hartje begeert en tóch niet gelukkig zijn. Wanneer we dan met meditatie in aanraking komen, bijvoorbeeld via iemand die mediteert en daarvan de positieve effecten uitstraalt, kan dat in ons het vertrouwen wekken om het pad van de Boeddha te volgen. En zo beginnen we dan meditatie te beoefenen.
De eerste periode van deze beoefening kan de nodige moeilijkheden en pijn met zich meebrengen en dan is het belangrijk dat we voldoende vertrouwen hebben, die ons de nodige motivatie verschaft om door te gaan. Naarmate we meer en meer de positieve effecten van de meditatie gaan ervaren, zal het vertrouwen en daarmee de motivatie om verder te gaan worden versterkt.


FOTO: (ISTOCK) RENÉ EBERHARD

WOESTIJNEN –

Maar ook als we al langere tijd mediteren en inmiddels de nodige ervaring hebben opgedaan, blijft vertrouwen een belangrijke rol spelen. Zo kun je in een fase van je meditatieproces terechtkomen dat je het gevoel hebt geen enkele vordering te maken. Je vraagt je af: waar ben ik mee bezig? Of, kan ik niet beter stoppen en iets anders gaan doen? Het is dan van belang dat je weet dat dit fasen zijn die bij het proces horen en dat je met vertrouwen en geduld doorgaat en niet opgeeft. Het volgen van het pad van de Boeddha wordt wel vergeleken met een reis door verschillende landen: prachtige landschappen met schitterende vergezichten, maar je trekt ook door woestijnen en langs paden die soms moeilijk begaanbaar zijn.
Als we gaan mediteren hebben we nogal eens de neiging positieve effecten van onze meditatie te verwachten. Het liefst komen we zo spoedig mogelijk tot een goede concentratie en in een vredige staat. Maar de werkelijkheid is vaak anders: we hebben te maken met veel gedachten, onrust en pijnlijke gevoelens. Belangrijk is dan weer dat we vertrouwen hebben dat dit er allemaal bij hoort en deze zogenaamde

hindernissen bedoeld zijn om hiermee om te leren gaan. Dat betekent: opmerkzaam zijn, observeren (eventueel benoemen) en alles in openheid toelaten.

OP JE BORDJE –

Natuurlijk speelt vertrouwen in ons dagelijks leven ook een belangrijke rol. We komen zoveel dingen tegen in ons bestaan die we als pijnlijk ervaren: tegenslagen, ergernissen, vormen van angst, ziekten en allerlei teleurstellingen. Zoals we in de meditatie leren om te gaan met alles wat onaangenaam en pijnlijk is, zo kunnen we dat ook doen met alles wat in het leven op ons afkomt. Leer daarom in te zien dat verzet totaal geen zin heeft en juist onze pijn verzwaart, en heb er vertrouwen in dat juist dat op je bordje wordt gelegd waar je mee moet leren omgaan, als leerobject. **Vandaar de uitspraak: je krijgt het net zo lang op je bordje tot je het geleerd hebt.** Zo kun je komen tot openheid en (de pijn) toelaten. Je kunt al deze leerobjecten zien als mogelijkheden om tot een verdere verdieping van je (meditatie-) proces te komen. Anders gezegd: vertrouw erop dat het allemaal mogelijkheden zijn om dichter te komen bij wat je werkelijk bent. Zo krijg je vertrouwen in het leven zelf, waardoor je tot het heldere inzicht komt: de dingen zijn zoals ze zijn. In vertrouwen kun je dan steeds meer komen tot loslaten en je overgeven aan de stroom van het leven. ❆

Dingeman Boot leidt een centrum voor yogameditatie in Zwolle, begeleidt meditatieretraites en geeft les aan yogaleraren in opleiding.

WEBSITE
www.pannananda.nl

column

Fooi

Met zijn hoofd in zijn kraag weggedoken komt hij het biertje en een glas wijn brengen. Zijn ogen durven me bijna niet aan te kijken, zo lijkt het. De zwarte haren heeft hij zorgvuldig chaotisch gestyled, een paar plukken hangen voor zijn ogen. Zo wordt het nog moeilijker om oogcontact te maken met deze serveerder. We zitten in een café in Gangtok. De karaoke-machine draait op volle toeren, hippe jongens werken in de bediening.
'Dit is wel een heel erg vol glas wijn', zeg ik tegen mijn vriend Ran.
'Misschien zijn het twee porties?' suggereert hij.
Ik kijk verbaasd, niet bekend met het fenomeen twee porties wijn in één glas. Daarbij, ik heb gewoon één glas wijn besteld. Als een tijdje later de rekening gebracht wordt, blijk ik inderdaad twee porties gedronken te hebben. Niet in mijn beste humeur vertel ik de jongen die nog steeds oogcontact probeert te vermijden dat ik dit niet besteld heb. Hij lacht een beetje schuw en mompelt dat het gebruikelijk is om een glas tot het randje te vullen.

Ik zucht en laat het erbij zitten. Als hij vervolgens met het wisselgeld terugkomt, blijkt dat veel te weinig te zijn. Wederom hetzelfde schuwe tafereel, ik ben inmiddels behoorlijk geïrriteerd. Totdat mijn vriend zich ermee gaat bemoeien. Ineens heeft de jongen ook nog wat muntjes in zijn broekzak zitten, precies de hoeveel wisselgeld die op ons bordje terecht had moeten komen. Met zijn hoofd nog dieper in zijn kraag geeft hij het geld aan Ran.
Ik pak boos mijn spullen en maak aanstalten om met een flink vaartje het café uit te lopen. Ran blijft nog even staan, graait in zijn jaszak en geeft de jongen een fooi. Mijn ogen weten niet wat ze zien.
'Wat doe jij nou? Je geeft die bedrieger toch geen fooi?', sis ik in zijn oor.
Hij haalt zijn schouders op.
'Die jongen voelt zich hier ook niet lekker bij, misschien heeft hij wel kinderen voor wie hij moet zorgen. En, als ik hem toch fooi geef, ondanks wat hij geprobeerd heeft, voelt hij nog sterker wat hij gedaan heeft. Misschien doet hij het nooit meer.'

Ik ben even stil. Ja, hier zit wat in. Ik ben degene die zich belazerd voelt, en dat mag de dader weten ook. Gedecideerd, en met ferme stappen, zou ik het café verlaten hebben, de jongen compleet negerend. Ran blijft de vriendelijkheid zelve, en laat de jongen op zijn eigen subtiele manier – hopelijk – merken dat dit niet kan.
Is dit nou mededogen, vraag ik mezelf af. Jezelf direct verplaatsen in de ander, hoe vervelend hij ook is? Ik denk aan een buurvrouw in Nederland, aan wie ik me regelmatig erger. Ik heb me al zo vaak voorgenomen om meer mededogen met haar te hebben, want oh, wat zal ze zichzelf toch dwarszitten met haar egocentrische levenshouding. Ran herinnert me regelmatig aan deze mantra, maar het heeft vooralsnog te weinig effect. ❆

Mariëlle van Bussel heeft een relatie met Ran, Sikkimees en boeddhist. Ze reist regelmatig heen en weer tussen Amsterdam en Sikkim. Binnenkort zal ze definitief verhuizen.

Dechen Shak-Dagsay haar cd met Tina Turner



De helende kracht van mantra's

Queen of mantra zingt samen met de Queen of rock

Dechen Shak-Dagsay, dochter van een Tibetaanse lama ruilde een aantal jaar geleden haar goedbetaalde baan in Zürich in om zich volledig toe te leggen op het zingen van mantra's. Inmiddels heeft ze drie cd's uit waarvan de bekendste *Beyond*, opgenomen werd met niemand minder dan de Queen of rock-'n-roll Tina Turner!

tekst: Dorine Esser | fotografie: Diego Franssens

Dechen is de dochter van Lama Dagsay Tulku Rinpoche, die in 1959 na de Chinese invasie in Tibet met zijn gezin naar Nepal vluchtte. Een aantal jaren daarna ruilde het gezin Dagsay de Himalaya in voor de Zwitserse Alpen op verzoek van de Dalai Lama. Dagsay Rinpoche werd gevraagd om zich over het geestelijk welzijn van de duizend Tibetaanse vluchtelingen die Zwitserland had opgenomen, te ontfermen. Hij ijverde er sindsdien voor de Tibetaanse cultuur in al haar aspecten levend te houden.

Zijn dochter Dechen treedt nu in zijn voetsporen en beschouwt het preserveren van de Tibetaanse cultuur als haar belangrijkste missie. Zo zet ze het werk van haar ouders voort in de financiering van: de wederopbouw van het verwoestte klooster van haar vader in West-Tibet (Chokri, provincie Kham), sponsoring van hoger onderwijs voor een twintigtal studenten in Tibet en van een kliniek voor onbemiddelde Tibetanen.

Om fondsen te verwerven voor deze liefdadigheidsprojecten ontstond het idee om een cd met boeddhistische en christelijke spirituele liederen op te nemen samen met haar vriendin, psychotherapeut Regula Curti. Regula is via haar man weer bevriend met de 'Queen of rock-'n-roll', Tina Turner en van het een kwam het ander...

Ik ontmoette Dechen Shak-Dagsay in Antwerpen, waar ze een concert gaf in de grote *Arenberg Schouwburg*. Het doet een beetje vreemd aan om deze onmiskenbare Tibetaanse zo vloeiend Zwitserduits te horen spreken, maar aangezien mijn Duits te wensen over laat, schakelen we al snel over op Engels...

ZANG EN DANS

'Zingen was van jongs af deel van mijn leven', vertelt Dechen Shak-Dagsay. 'Ik groeide op met Tibetaanse liedjes en volksdansen en stond binnen de kortste keren zelf op de planken als het kleinste meisje van een dansgezelschap waar ook mijn moeder deel van uitmaakte. Als je in ballingschap leeft, biedt je culturele achtergrond je stevige houvast. In zekere zin werd het voor mijn ouders en de eerste generatie Tibetanen in Zwitserland, zelfs een belangrijke overlevingsstrategie in een voor hen totaal vreemde omgeving.

Later ben ik me steeds meer gaan toeleggen op het zingen van mantra's. Mijn vader zette mij op dit spoor door me te vragen een cd met mantra's (*Dewa Che: universele healing power of Tibetan mantras*) bij zijn boek over de Tibetaanse meditatiepraktijk (*The practice of Tibetan meditation*) in te zingen. Het boek met de cd werd een bestseller.

WHAT'S IN A MANTRA? –

Voor Tibetanen is een mantra iets heel bijzonders omdat het een zeer specifieke helende kracht in zich draagt. Mantra's bestaan meestal uit lettergrepen die een zegening van de Boeddha's overbrengen. Het gaat in een mantra vooral om de helende kracht van de klanken en niet zozeer om de betekenis van woorden. *Om mani peme hum*, bijvoorbeeld, kun je vertalen als: 'oh prachtig juweel in de lotusbloem. Je eigen geest is zo zuiver als een lotus.' Dat is natuurlijk mooi, maar de werkelijke kracht zit vervat in de energie van de klanken. Sommige mantra's zijn zelfs onvertaalbaar. Om de essentiële kracht van de mantra te ervaren is het al voldoende de tekst te reciteren zelfs al snap je niet wat je zegt. Iedere mantra heeft zijn specifieke karakteristiek en waarde – zuivering, overwinnen van angsten et cetera. Omdat ze oeroud zijn en generaties lang gezongen werden, ben ik ervan overtuigd dat ze een enorme positieve energie overdragen. Als je een mantra werkelijk toelaat, transformeert het iets in je. Je geest ondergaat een positieve verandering. Het haalt kwaliteiten bij je naar boven zoals liefde en mededogen. Kortom, het brengt je in contact met je boeddhanatuur.



S I M - R E T R A I T E S

Stichting Inzichts Meditatie

Donderdag 27 t/m maandag 31 januari 2011
Zen-retraite o.l.v. Martine Batchelor in "Meeuwenveen" te Havelte (Dr).

Woensdag 1 t/m woensdag 8 juni 2011
retraite o.l.v. Eerw. Vivekananda, hoofd Vipassana meditatiecentrum te Lumbini (Nepal) in huize Loreto te Lievelde (bij Groenlo).

Zaterdag 11 t/m zaterdag 18 juni 2011
retraite o.l.v. Christina Feldman (Gr. B) in Zen centrum "Noorder Poort" te Wapserveen.

De SIM verzorgt het hele jaar door Vipassana meditatieretraites. Deze variëren in lengte en worden begeleid door binnen- en buitenlandse leraren in verschillende centra in het land.

Zie voor verdere informatie van alle SIM- en overige Vipassana-retraites:



w w w . s i m s a r a . n l



Leven vanuit diepe vreugde

De vijfvoudige oefening van Dawa Gyaltsen

Lezing en seminar met Tenzin Wangyal Rinpoche

vrijdag 13 – zondag 15 mei 2011
Posthoornkerk, Amsterdam

In de oefening van Dawa Gyaltsen gebruiken we obstakels als directe toegang tot de heldere leegte van de geest.
Dit brengt ons tot een diepe ervaring van vreugde.

Meer informatie:
www.bongaruda.com

E-mail: bongarudafoundation@gmail.com



BON GARUDA
FOUNDATION HOLLAND

Het bön-boeddhisme is de oudste spirituele traditie van Tibet.
Tenzin Wangyal Rinpoche maakt op zijn kenmerkende heldere en warme manier de rijkdom van de böntraditie voor iedereen toegankelijk.

Het meest voor de hand liggende effect van het al dan niet luidop zingen of reciteren van een mantra, is dat er dan geen ruimte meer is voor iets anders in je hoofd. Als je een mantra zingt, verdwijnen gedachten en zorgen waardoor het een instant kalmerend effect heeft.

OMMMM –

Het geluid in mantra's zoals *om* is zo oud als de wereld. Wellicht genereert deze klank de *vibe* die je in contact brengt met de transcendentale leegte (*Sanskriet: sunyata, red.*). De perceptie van de wereld en het transcendente kan wat dat betreft per cultuur nogal verschillen. Zo geloofden wij Tibetanen tot voor kort nog dat de wereld plat was. Maar tegelijkertijd geloofden we al eeuwenlang dat het universum oneindig is en dat hetzelfde geldt voor onze geest, iets wat moderne wetenschappers nu pas beginnen te ontdekken. Kennelijk hadden oude culturen toegang tot een vorm van diepe kennis, een soort geïnternaliseerd weten. Alleen al de *om*-klank kan de ervaring van onmetelijke ruimtelijkheid in je geest en lichaam oproepen. Deze klank gaat door je hele lichaam en opent alle chakra's.

HET BEYOND-PROJECT –

Soms moet ik in mezelf knijpen om te beseffen dat het echt waar is. Ik groeide op als een klein vluchtelingenmeisje, om vijftig jaar later de wereldster Tina Tuner te ontmoeten! Het contact met haar liep via mijn vriendin Regula Curti die mijn eerste mantra-cd in haar therapiepraktijk gebruikte. Op een dag ontdekte ze dat ik niet ver weg in de Himalaya woonde maar vlakbij in Zürich, ze zocht me op en we werden vriendinnen. Toen ik werd uitgenodigd om te komen zingen tijdens een open forum voor Jeruzalem, in een poging de reconciliatie tussen Palestijnen en Israëli te bevorderen, kregen Regula en ik het idee om samen christelijke en boeddhistische gebeden te zingen. Door samen vanuit onze eigen religieuze traditie te zingen, bevorderden we de eenheidsgedachte. Aan het eind van het concert vroegen de mensen waar ze de cd konden kopen. Zo werd *Beyond* geboren. We besloten onze samenzang op cd uit te brengen. Omdat ik graag wilde dat de cd zo ver mogelijk zou reiken, vroeg ik aan de Abt van Einsiedeln (*het grootste Benedictijner klooster van Europa, red.*) en de Dalai Lama of ze een opdracht bij de muziek wilde schrijven. Aan Regula vroeg ik of ze haar buurvrouw aan het meer van Zürich, Tina Turner, wilde benaderen voor hetzelfde.
De vraag kwam precies op het goeie moment voor de nu teruggetrokken levende wereldster. Juist in deze fase van haar leven vindt Tina Turner, het heel belangrijk om als zichzelf, de Nichiren boeddhiste Anna Mae Bullock, met haar spirituele boodschap naar buiten te komen. Tina Turner wilde niet alleen haar zelf geschreven boodschap op de cd inspreken, ze beloofde ook haar volledige steun aan het *Beyond*-project. Dankzij haar medewerking vonden we een grote platenmaatschappij (*Universal Music Group, red.*) bereid de cd te produceren.

De titel *Beyond* is geïnspireerd op een gedicht van de Perzische dichter Rumi: "Ver voorbij (*beyond*) de ideeën over goed en fout is een plek waar ik je opnieuw zal ontmoeten."
Er is zoveel schoonheid, zoveel kostbaarheid, tot welke religie of levensovertuiging je ook behoort... pas als je je gebed uit de bodem van je hart kan laten komen, begrijp je waar het om gaat. We willen je ontmoeten in dat veld waar het niet meer uitmaakt wie er gelijk heeft of niet, je tegenkomen in ware onvoorwaardelijke liefde.'

Dorine Esser is hoofdredactrice van *Vorm&Leegte*.

WEBSITE
www.dechen-shak.com

Beluister
Type 'Beyond Tina Turner' op **www.youtube.com** en je kunt een stukje van de cd beluisteren.

interview met Paul de Blot

Paul de Blot (1924) studeerde onder andere filosofie, theologie, politicologie, psychologie, spiritualiteit, bedrijfskunde en natuurkunde in Indonesië, Duitsland en Nederland. In 2006 werd hij hoogleraar in organisatievernieuwing met de leerstoel Business Spiritualiteit op *Nyenrode,* en is in juli 2010 benoemd tot honorair *(voor het leven)* hoogleraar. In 2009 werd hij benoemd tot Ridder in de orde van Oranje Nassau. Naast zijn wetenschappelijke activiteiten was hij steeds werkzaam in het studenten- en ziekenpastoraat. Hij schreef boeken over het thema business spiritualiteit en blogt hierover op **www.pauldeblot.nl**

'Het zit in **onze natuur** tegenstellingen te overstijgen'

Dienstbaarheid en vernieuwing zijn voor jezuïet **Paul de Blot** de leidende waarden in het leven. Hij pleit daarbij voor het overstijgen van tegenstellingen. Sinds 2006 is Paul de Blot, die zich ook door het boeddhisme laat inspireren als hoogleraar verbonden aan *Nyenrode Business University*. 'Ik werk hier in het bolwerk van de zakenwereld.'

tekst: Miranda Koffijberg I fotografie: Marco Reeuwijk

'Dienstbaar zijn zit diep in onze natuur, maar we zijn ons er niet van bewust. Het laat zich ook lastig onder woorden brengen. Als mens zijn we waardevol, dat is een existentieel gegeven. Daarom streeft iedereen ernaar gewaardeerd te worden en dat lukt nooit als we niets voor anderen doen. Als we iets voor een ander doen, krijgen we waardering. We zijn dus vanzelf al dienstbaar. Willen we dit gemiddelde gegeven ontstijgen en echt groeien in ons leven, dan zul we béter moeten dienen: dienstbaar zijn in de overtreffende trap. Ik noem dat bétere dienstbaarheid en dat is voor mij een essentiële waarde.

Betere dienstbaarheid zit hem in het maken van goede keuzes. Daarvoor moeten we allereerst het verschil kennen tussen doel en middel. Die verwarren we nogal eens. Zo wordt geld – een middel – vaak een doel. We maken ook geen goede keuzes omdat we bang en onzeker zijn, of beïnvloed door stoorzenders. Als we goed weten wat we willen, onze roeping kennen, dan zijn we beter in staat tot scherpe keuzes.

We leven in een omgeving die steeds verandert. Daarom moeten onze keuzes ook steeds veranderen. De essentie van de keuze blijft echter onveranderd: dat is de betere dienst.

'Dus uit het hart van de man werd de vrouw gemaakt: twee personen maar een eenheid'

WAAKZAAM –

Ieder moment moeten we de betere keuze maken, in het hier en nu. We moeten niet denken: gisteren was het zo of morgen is het zus, want over morgen weten we niks, van nu weten we alles. Het is nodig om waakzaam te zijn en te luisteren naar de nood van nu: waartoe ben ik dit moment geroepen? Dit is het hele principe waar je alles aan op kunt hangen. Stel dat ik hier de deur uitloop om op tijd in de klas te zijn en iemand struikelt in de gang. Wat is dan de betere keuze? Dat bepaal ik in het nu. Als ik alleen ben, is het beter om de man te helpen. Als er anderen zijn om te helpen, loop ik door naar de klas. Dat is geen rationeel proces, ons hart geeft steeds aan wat beter is.

Mijn filosofie is niet op denken gebaseerd maar op doen. Ik heb van alles gestudeerd en voorbereid, maar veel van mijn plannen zijn niet doorgegaan. Ik moest steeds andere keuzes maken die me toevielen en beter waren. Zo bereidde ik me voor op werken in Japan, maar ben toen naar Indonesië gegaan om het onderwijs mee op te bouwen. Het betekent niet dat we onbetrouwbaar moeten zijn. Er zijn keuzes die toeval van het nu bepaalt én keuzes die we langdurig dienen te maken. We moeten niet beslissen te gaan studeren of trouwen en dan zeggen: ik heb geen zin meer of ik heb een lief ander meisje gezien. Het is een grotere dienstbaarheid trouw te zijn aan wat we hebben beloofd – zolang er geen sterkere argumenten voor iets anders zijn. Wat het onderscheid maakt? Dat komt van het hart: de betere dienstbaarheid is existentieel. Het verstand maakt maar tien procent van deze beslissingen. Het is niet de logica die het leven bepaalt. Het hart heeft ook een groot inzicht. Men zegt toch ook dat de boeddhist zijn verstand in de buik heeft? Onze buik en ons hart weten het veel eerder als er wat aan de hand is. Ik onderzocht eens de oorzaken van faillissementen. Bleek dat maar tien procent het gevolg was van gebrek aan kennis, en zestig procent van gebrek aan visie – het hart van de zaak.

VERSLAVINGEN –

Een hindernis bij het maken van de betere keuzes zijn onze verslavingen. Die maken dat we onhelder denken. Op materieel gebied is dat verslaving aan geld en bezit, op geestelijk niveau aan macht. Het lijkt steeds meer te gaan om bezit en graaien naar geld. Kijk naar de christelijke politieke partijen. Zij lijken hun spiritualiteit verloren te hebben door het verlangen naar macht. Hierdoor vallen ze uiteen. Of naar het seksueel misbruik binnen de katholieke kerk. Dat is vooral een gevolg van macht, minder van seksualiteit. De verslaving kan ook subtiele vormen aannemen, zoals geld vergaren voor liefdadigheid; het kan prettig voelen macht te hebben omdat jij dat geld in bezit hebt.

Het is een heel gevecht dat we moeten leveren tussen de verslavingen en onze natuurlijke aard. We kunnen ons weren en bevrijden door innerlijke bewustwording.

Het is belangrijk ons steeds te vernieuwen. Voor mij gaat vernieuwing over het overstijgen van tegenstellingen. Ik maak graag gebruik van tegenstellingen. Zo ben ik kloosterling en werk hier in het bolwerk van macht van het geld, ik werk samen met islamieten en met een zenleraar. Tegenstellingen die een aanvulling zijn van elkaar.

Spiritueel zijn betekent dat we die tegenstellingen overbruggen. Het Yin Yang-principe laat zien dat bijvoorbeeld man-vrouw, materie-geest elkaar omarmen en versterken. Ik ga uit van het bijbelse scheppingsverhaal dat laat zien dat zij bij elkaar horen. God maakte de mens van klei en blies zijn adem in. Zo werd de mens aards én goddelijk. Uit de rib van de man maakt God de vrouw. Eigenlijk staat er uit de zijde, en dat betekent het hart. Dus uit het hart van de man werd de vrouw gemaakt: twee personen maar een eenheid. Aarde en geest, verstand en hart, ze horen van oorsprong bijeen. Iedere godsdienst heeft deze verhalen.

'Zodra je het niet meer snapt, ben je er'



ZIJNSNIVEAU MET LIEFDE –

Het geheim is om dualiteiten op te lossen. In het geval van werk moeten we de tegenstelling overbruggen van enerzijds geld willen verdienen en anderzijds plezier aan het werk willen beleven. Hoe doen we dat? Op zijnsniveau met liefde. Het zit in onze natuur om tegenstellingen te overstijgen, maar sinds Descartes hebben we materie en geest uit elkaar gehaald. Zijn analytisch model gebruiken we nog volop. Kijk naar organisaties, die zijn verdeeld in afdelingen dit en dat. Of naar de ziekenzorg: niet de mens is ziek maar zijn buik of hart. Dit analytisch denken doen we allemaal, maar het gaat niet op voor ons geestelijk leven. We moeten meer holistisch leren denken.

Hoe helpt dit ons in ons werk? Heel eenvoudig, laten we ons bewust zijn dat we méér zijn dan ons lichaam en dat we veel van onze 'tegenstanders' kunnen leren. Dat doen bedrijven ook, ze fuseren met concurrenten om hun producten rijker te maken.

Ik merk dat mijn uitspraken mensen vaak in de war brengen. Ze snappen er niks meer van. Zodra je het niet meer snapt, ben je er, zeg ik dan. De mens is een mysterie, dat hebben we te accepteren. Ik heb veel studies gedaan, ben enige tijd terug zelfs professioneel circusclown geworden, maar wat helpt het? Ik ben wat ik ben. Onbegrijpelijk.' 

Miranda Koffijberg is freelance medewerkster van *Vorm&Leegte*.
Marco Reeuwijk is fotograaf voor *Vorm&Leegte*
www.marcoreeuwijk.com

Een stevige hand van de Dalai Lama

Jan Janssen en zijn partner **Anet** reisden af naar een piepklein dorpje hoog in de Himalaya om een lezing van de Dalai Lama bij te wonen. Een verslag van een barre, maar prachtige trektocht over bergpassen en een ontmoeting met His Holiness.

tekst: Corina Kappen | verhaal en fotografie: Jan Janssen

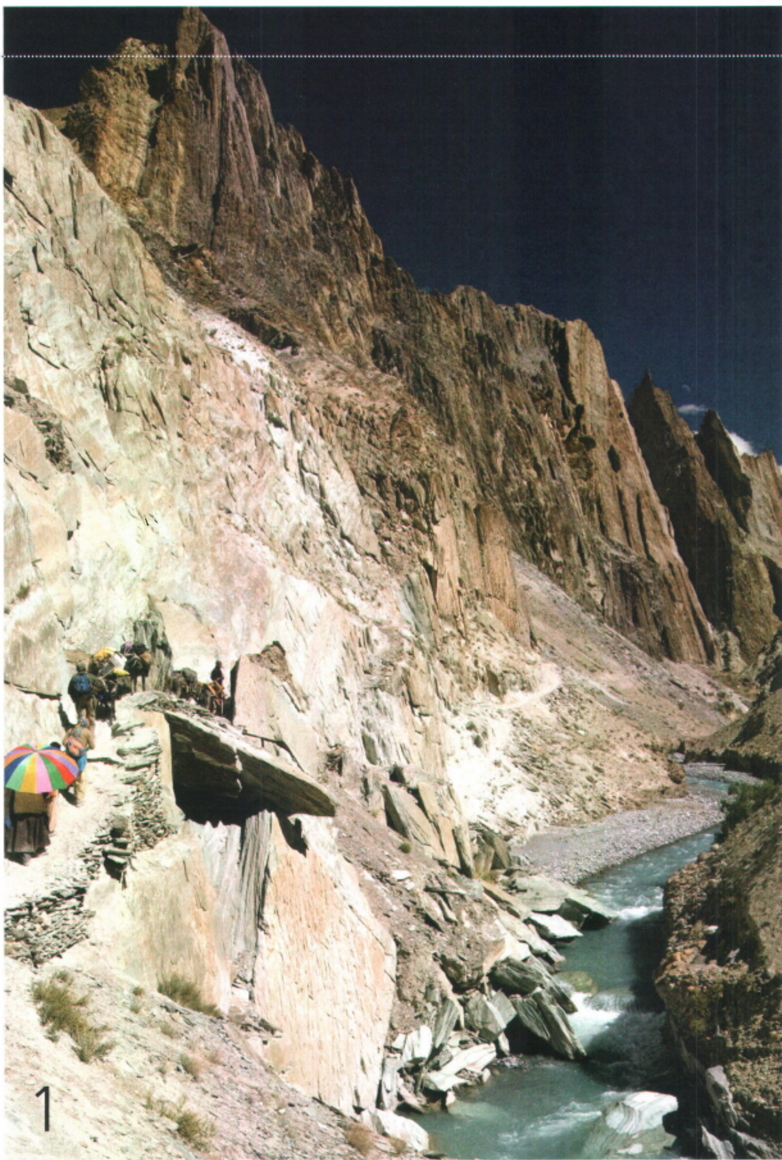
Het is voorjaar 2009 als mij het nieuws bereikt dat de Dalai Lama Nederland wil komen bezoeken. Bijzondere gebeurtenis, daar wil ik bij zijn, dacht ik meteen. Maar al snel vermengde dit verlangen zich met het beeld van duizenden mensen in een grote hal. Nee, dat was niets voor mij. Direct zon ik op een manier om die wens toch in vervulling te laten gaan op een manier die wél bij me past.
Op internet las ik dat de Dalai Lama een bliksembezoek bracht aan een piepklein bergdorpje Lingshed. Dit dorpje ligt op vierduizend meter hoogte in de Indiase Himalaya en telt tweehonderd inwoners. Het heeft een prachtig tegen een heuvel gelegen klooster dat bescherming en onderdak biedt aan zestig monniken. Sinds vijf jaar kom ik jaarlijks in de Himalaya. Ik zag het direct als een uitdaging om de Dalai Lama daar te ontmoeten en wilde dat graag met mijn partner Anet doen.
Met dit gegeven stond onze vakantie voor die zomer snel vast. De vierdaagse trektocht begon in Lamayuru, gelegen nabij het stadje Leh in het district Kargil, ten westen van Ladakh. Daar ontmoetten wij Norbu, een organisator van trektochten. Met hem had ik het gehele pakket van paarden, tent en matjes doorgesproken. Daarna vertrokken we met onze gids Namgél naar het dorpje Phanijla. Die avond kregen we een goed diner voorgeschoteld en gingen we vroeg naar bed.

ADEMNOOD –

De tweede dag naar Photaksar verliep traag doordat onze conditie nog niet was ingesteld op urenlang bergbeklimmen. Door ons trage tempo was vooral de 4.800 meter hoge pas Sirsir-La een hels karwei. De afdaling naar onze camping, beneden in het dal was een aanslag op onze knieën. Maar tegelijkertijd werden we getrakteerd op een overweldigend uitzicht op het dorpje Photaksar.
De derde dag bracht ons al snel aan de voet van de Sengge-La. Deze 5.100 meter hoge pas ligt in Zanskar en is een nachtmerrie voor de meeste wandelaars. Deze berg brengt je door de combinatie van de steile hellingen en de hoogte in serieuze ademnood. Met de moed der wanhoop en na veel rustpauzes kwamen we totaal uitgeput op het hoogste punt aan. Daar zagen we ons ➤

'Hele gezinnen waren op pad met kinderen, grootmoeders bepakt met etenswaar, mannen met hun handelswaar'

fotobijschriften:
1. 'Gezamenlijk liepen we langs de steile wanden over de kronkelende paden'.
2. 'Ik probeerde de emoties van de menigte zo mooi mogelijk vast te leggen'.
3 en 5. 'Vol verwachting keken ze omhoog'.
4. 'In het dorp Lingshed wijzen twee Ladakhi glunderend naar de Dalai Lama'.


1


3


WE REQUEST YOU
NOT TO SMOKE NEAR
NOT TO DRINK ALCHOL NEAR GUMPA
AND PHOTANG.
NOT TO THROW WASTE MATERIAL
Long life Prayers for His Holiness 14th the Dalai Lama
In The land Encircled
By Snow Mountain
You are the Source of
all Happiness and Good
Please Remain Until Samsara ends
A PRECIOUS HUMAN LIFE
I AM NOT GOING TO WASTE IT
NEVER GIVE UP
No matter what is going on
Never Give up
Develop the heart
instead of the heart
Be compassionate
Not just to your friends
but to everyone
Be compassionate
Work for peace
in your heart and in the world
Work for peace
and I say again
Never Give up
No matter what is happening
Never Give up.
4


2


5

'Ik hield zo lang mogelijk zijn hand vast en voelde een ongekende voldoening door mijn lichaam stromen'



▲ 'Die dag droeg ik een in Leh gemaakt groen shirt met de tekst *Nederland groet Dalai Lama.*'

gesteld voor een lastige afdaling over de stoffige paden. Maar doordat we omringd werden door de inheemse bloemenpracht, werd ook dit een onvergetelijke ervaring. Tegen de avond arriveerden we compleet en voldaan op de voet van de Kiupa-La. Op het laatste stuk van onze trektocht via de Kiupa-La en de Murgum-La trokken we onderweg steeds meer met *locals* op, die hetzelfde reisdoel voor ogen hadden. Ze hadden zich opgemaakt met traditionele kleding en juwelen. Hele gezinnen waren op pad met kinderen, grootmoeders bepakt met etenswaar, mannen met hun handelswaar. Gezamenlijk liepen we langs de steile wanden over de kronkelende paden naar het dorp Lingshed. (foto 1)

HELI'S –

Na een korte nacht werden we rond vijf uur in de ochtend wakker. Massa's mensen begaven zich in hun traditionele klederdracht naar het plein. Daar stond een grote tent waar *His Holiness* die ochtend zijn lezing zou geven. Het was ondertussen half zeven, de mensen zaten allemaal al op hun plekje en keken ongeduldig rond. Om warm te blijven op de frisse ochtend werd er thee geschonken.
Rond zeven uur hoorden we in de verte ronkende geluiden. Er kwamen drie helikopters aangevlogen. Zodra ze in het zicht kwamen schoten de mensen allemaal recht overeind. Vol verwachting keken ze omhoog. (foto 3 en 5) Twee heli's waren voor Lama's en hooggeplaatste genodigden, de derde was voor *His Holiness* de Dalai Lama, de bewaking en mensen die hem bijstaan. Mensen vielen vol eerbied en devotie op de grond, tranen rolden over hun wangen. Anderen staarden juist vol vreugde naar de

Jan en Anet keerden in oktober terug naar Leh om hun vrienden daar de helpen bij de gevolgen van het noodweer. Hulp is nog altijd hard nodig, donaties zijn welkom op rek.nr. 1025.14534 (Rabobank) t.n.v. Jan Janssen, o.v.v. Leh – hulpconvooi.

plek waar de Dalai Lama was geland. (foto 2) Ik werd zelf ook overspoeld door de energie van dat moment en met de tranen over mijn wangen probeerde ik de emoties van de menigte zo mooi mogelijk vast te leggen. De Dalai Lama liep door de 1200 mensen – waaronder in totaal twaalf westerlingen – naar voren, nam plaats op de grote stoel en sprak de menigte toe.

SHIRT –

Nadat His Holiness zijn lezingen had beëindigd ging hij onder zware bewaking op weg naar het dicht bijzijnde klooster voor zijn lunch en middagrust. Snel zocht ik een manier om de Dalai Lama en zijn gevolg zo lang als mogelijk te blijven volgen en liep om de bewaking heen om hem op het pad naar het klooster te kunnen ontmoeten. Die dag droeg ik een in Leh gemaakt groen shirt met de tekst 'Nederland groet Dalai Lama'. His Holiness kwam recht op mij afgelopen, zodra ik besefte wat er gebeurde schoot ik een foto.
'It's very nice to meet somebody from the Netherlands here', zei Tenzin Gyatso en gaf mij een stevige hand. (foto 6)
'It's my pleasure to meet you, Your Holiness', stamelde ik terug.
Verder kreeg ik geen woord over mijn lippen, ik hield zo lang mogelijk zijn hand vast en voelde een ongekende voldoening door mijn lichaam stromen. Tenzin Gyatso nam afscheid.
Terug bij de grote tent zag ik een stralende menigte, er werd muziek gespeeld, grote potten met eten stonden op het vuur en de indrukken werden onderling uitgewisseld. Daar zag ik Anet weer. Een explosie van innerlijke vreugde volgde. Deze ervaring laat zich moeilijk uitleggen. Wat een dag! ☸

Jan Janssen en Corina Kappen werken samen aan een fotoboek met gedichten, gewijd aan de mensen in de Himalaya. Dit wordt door *Screen Europe* te Amstelveen naar verwachting in 2012 uitgebracht. Foto's van Jan zijn te bekijken op zijn website **www.djeedjee.eu**

Corina Kappen schrijft poëzie en werkt aan een manuscript en publiceert artikelen. **www.hernehim.nl/cultuur.htm**

Shit, ik ben gelukkig

Het kan raar lopen. Toen ik eind vorige eeuw mijn eerste meditatiecentrum binnenstapte, was dat een typisch geval van 'quarter life crisis'. (Te) jong getrouwd, een hoge hypotheek en het groeiend besef dat veel van m'n dromen nooit uit zouden komen. Daar sta je dan, met je bul op zak, steeds minder veelbelovend te worden. Was dit 't? U kent het, vrees ik, in één of andere variant.
Maar goed: wel een fantastisch uitgangspunt om het boeddhisme te ontdekken! Want al die wijsheden over lijden gingen erin als koek. En wat was het fijn om bibliotheken en boekhandels af te struinen, om urenlang Thich Nhat Hanh, de Dalai Lama, Shunryu Suzuki te lezen en te herlezen. Een weekje mediteren? Zwaar, maar stiekem toch ook oh zo lekker om weg van huis te zijn.

En wat waren er veel kansen om het geleerde toe te passen. Zoveel kleine en grote teleurstellingen om te accepteren: van het mislukken van mijn muzikale ambities tot het uitblijven van een kindje. Allemaal voer om mee te zitten, en dat deed ik fanatiek: een uur per dag, een avond per week, een weekend per maand en twee, drie keer per jaar een retraite. Koans? Ik vrat ze rauw.
Fast forward naar 2010... Na de onvermijdelijke scheiding ben ik samen met de vrouw waar ik heimelijk al een tijdje van droomde. We hebben een prachtig dochtertje. Een nieuw leven in een nieuwe stad, en tot mijn verrassing blijken muzikale jongensdromen soms alsnog – op bescheiden schaal – uit te komen. Eén ding alleen...

In het meditatiecentrum zien ze me niet vaak meer. Ik wil wel, echt. Voel me vaak bezwaard, schuldig. Vraag me af of ik het recht nog heb om op deze pagina bijdehand te doen. Mijn leven is sinds ik boeddhist werd veel mooier geworden, en dat is wat mij betreft geen toeval. En natuurlijk: de angst om zoveel moois te verliezen is óók prima meditatiemateriaal.
Maar wat is het moeilijk om in een meditatiecentrum te gaan zitten als thuis je baby de slappe lach heeft. De Boeddha verkoos de verlichting van alle wezens boven zijn gezin, ik klaarblijkelijk niet. Boeddhisme, les 1: dingen veranderen en dat is lastig. Dat geldt dus ook als dingen beter worden. Boeddhist zijn als het leven je toelacht – hoe doe je dat? Ik ben er nog niet uit. Maar ik blijf het proberen. ☸

Tim Ikkyu den Heijer is tekstschrijver en zenstudent.

ervaren beoefenaars uit verschillende tradities laten hun licht schijnen op actueel thema

Boeddhisme en

FOTO: (ISTOCK) SEAN WARREN



Tom Hannes is vertaler, trainer, theatermaker en muzikant. Hij is ook zenmonnik en schrijver van *Zen of het konijn in ons brein*.



Edel Maex is psychiater, mindfulnesstrainer en schrijver van *Een kleine inleiding in het boeddhisme, Mindfulness in de maalstroom van je leven* en *Open mind*.



Diana Vernooij is filosoof, manager en voorganger bij de oecumenische basisgemeente *De Duif* in Amsterdam.



Christelijke scholen kunnen homoseksuele leerkrachten ontslaan. Islamitische en joodse jongeren verstoppen hun homoseksuele geaardheid om niet door familie en vrienden te worden verstoten. Homoseksualiteit en religie: het is geen gelukkige verbintenis. Hoe zit dat met boeddhisme?

homoseksualiteit

tekst: Paula Borsboom

Het boeddhisme kent geen opperwezen dat oordeelt over goed en kwaad. Ook zijn er geen heilige geschriften of dogma's die dat doen. Daardoor is het een levensbeschouwing die zeer aantrekkelijk is voor de meer individueel ingestelde westerling, die zelf in vrijheid eigen keuzes wil maken. Is het daarmee ook een schuilplaats voor homo's die door zo veel andere religies worden uitgekotst? **Tom Hannes** vindt het geen 'heilzame activiteit' om het boeddhisme op die manier te beschouwen. 'Het doet je geloven dat religies echt dingen zijn, met vaste kenmerken waar ieder lid op elk moment van de dag helemaal aan beantwoordt, waardoor je in een oogwenk in een wij/zij-verhaal uitkomt. Dan zeg je domme dingen zoals "homo's zijn in wezen fout" of "de christelijke leer is homofoob" of "het boeddhisme is een veilige thuishaven voor homo's." Het is mijn diepste wens dat het boeddhisme een veilige thuishaven voor iedereen mag zijn die er zich door geïnspireerd voelt. Natuurlijk ook als die behoren tot een historisch moegeteisterde bevolkingsgroep, zoals homo's.' ▶



Tegelijkertijd waarschuwt hij voor een al te rozig beeld van het boeddhisme als 'de enige echt zuivere religie ter wereld, die enkel door volmaakt verlichte mensen beoefend wordt en waar geen spoor te vinden is van oorlogen, machtsmisbruik, hebzucht, twist of discriminatie.' Ook onder boeddhisten kwam en komt homofobie voor. In dat verband worden met name uitspraken van de Dalai Lama aangehaald. Die beweerde dat mond, handen en anus niet voor seksueel plezier bestemd zijn en dat een ieder (homo maar ook hetero) die ze daar wel voor gebruikt, onheilzaam gedrag vertoont. Ook zou hij van mening zijn dat seks enkel gericht zou moeten zijn op de voortplanting. Diverse westerlingen hebben de Tibetaans leider om deze uitspraken fel gekritiseerd. Ze zien ze als een teken dat de Dalai Lama helemaal niet zo tolerant is als hij zich voordoet.

CULTUREEL BEPAALD –

Voor **Edel Maex** laten de discussies rond dit thema duidelijk zien hoe zeer onze visie op de werkelijkheid cultureel bepaald is. 'De Dalai Lama geeft in dit soort uitspraken niet meer dan een persoonlijke, cultureel bepaalde, mening – die hij overigens alleen maar zal prijsgeven, en dan nog met enige gêne, als een journalist er op aandringt. Hij is niet naar hier gekomen met een opgestoken moraliserend vingertje over wat allemaal mag en niet mag.' Daarnaast wordt die visie ook maatschappelijk en economisch bepaald. Maex: 'Door onze grote rijkdom is voortplanting geen economische noodzaak meer. Dat laat toe om met heel wat zaken, waaronder seksualiteit, relaxter om te gaan. In een samenleving met een goed pensioenstelsel is het hebben van mannelijke nazaten geen kwestie van overleven meer. Dat is leuk voor ons, maar voor veel mensen in de wereld is dit een onbereikbare luxe. En dan is het niet netjes om vervolgens zelf met het moraliserende vingertje te gaan zwaaien, en met een pose van universele geldigheid mensen te veroordelen die er een in onze ogen verouderde visie op nahouden.'

'Het boeddhisme is een lappendeken van verschillende stijlen'



Kortom: het boeddhisme – voor zover je van hét boeddhisme kunt spreken – kent geen 'beleid' ten aanzien van homoseksualiteit. Valt er vanuit boeddhistisch perspectief dan helemaal niets over te zeggen? Jawel. Het boeddhisme gaat over lijden en geluk.
Seksualiteit kan de bron zijn van zowel geluk als lijden. 'En dat,' zegt Maex, 'wordt niet bepaald door de geaardheid van het seksuele verlangen maar door de manier waarop met dat verlangen wordt omgegaan. Er is niets mis met verlangen op zich. Maar als mijn verlangen een eis wordt, waarbij de ander niet meer als ander gerespecteerd wordt en aan mijn eis onderworpen wordt, dan wordt mijn verlangen een oorzaak van lijden.'

WANGEDRAG –

Seksueel wangedrag is dus niet gekoppeld aan een bepaalde geaardheid of bepaalde handelingen. Als je als boeddhist de leefregel aanneemt je te onthouden van seksueel wangedrag, zul je volgens **Diana Vernooij** zelf moeten bepalen wat dat wangedrag inhoudt: 'In de praktijk van ons eigen leven kunnen wij ervaren en onderscheiden wat wangedrag is en onze zuivere aandacht zal uiteindelijk maken dat wangedrag geen aantrekkingskracht meer op ons heeft. Je kunt je seksualiteit, of die nu homo of hetero is, op een manier leven die wangedrag impliceert en destructief is maar ook op een manier die bevorderlijk is voor goed leven. Boeddhisme is het onderzoeken van alle lagen in jezelf, het onderzoeken van je gedachtepatronen, je vanzelfsprekendheden – om tot inzicht te komen in de ware (boeddha)natuur van de dingen. Dat onderzoek moeten we allemaal zelf doen, in ons eigen leven, met onze eigen geschiedenis, culturele en subculturele verworvenheden.'
Dit zelfonderzoek is dus geen puur individuele aangelegenheid. De rol die cultuur en maatschappij daarbij spelen, is groot. Vernooij haalt in dit verband de feministische leuze 'het persoonlijke is politiek' aan. De wijze waarop mensen hun leven inrichten, wordt niet enkel bepaald door hun persoonlijke wensen en behoeften, maar ook door maatschappelijke conventies en rolpatronen. Feministische actievoerders, schrijfsters en politici hebben dit mechanisme in de jaren zeventig van de vorige eeuw nadrukkelijk benoemd. 'Je wordt niet als hetero geboren, je wordt hetero gemaakt,' stelt zij naar analogie van de bekende uitspraak van Simone de Beauvoir. Hoe dat in zijn werk gaat en wat er de effecten van zijn, persoonlijk en maatschappelijk, ervoer Vernooij toen ze zelf in de jaren '80-'90 tijdens de tweede feministische golf een lesbische relatie had. 'Tot die tijd was ik nooit verliefd geweest op een vrouw. Ik ontdekte dat ik door mijn feministische keuze voor een ander soort vrouwelijkheid nieuwe gevoelens als lesbische gevoelens kon ontwikkelen in mezelf. Het was een verrijking voor mijn bestaan. Door seksueel actief te zijn en op maatschappelijk gebied initiatief te nemen doorbrak ik de rolverdeling tussen man en vrouw, waarin ik was groot gebracht. In de vrouwelijkheid die me bekend was, viel niet te leven als lesbo. Het lesbisch leven dwong, zowel mijn vriendin als mij, om ons eigen en ons gemeenschappelijk bestaan een nieuwe (ook maatschappelijke) vorm te geven. Zo werd ik een andere vrouw dan ik tot dan toe was, ik nam flink wat zogenaamde mannelijkheid in me op.'
Homo ben je niet op een eenzaam eilandje maar midden in de maatschappij. Een maatschappij waarin de 'norm van heteroseksualiteit' een belangrijk principe is in de opvoeding, het onderwijs, de zorg, de wijze waarop mensen met elkaar omgaan, samenleven en over elkaar denken. In Nederland zijn er diverse kerken, politieke partijen en andere maatschappelijke organisaties die op dit punt stelling hebben genomen. In de Remonstrantse Kerk bijvoorbeeld konden homo's al trouwen lang voordat ze dat ook op het stadhuis konden. De Algemene Bond voor Onderwijspersoneel (nu AOb) kende in de jaren '80 een werkgroep die zich bezighield met de doorbreking van de norm van heteroseksualiteit. Ook politieke partijen zoals GroenLinks en D66 stellen 'heteronormativiteit' ter discussie en ondernemen actie als deze heteronorm de vrijheid van anderen inperkt.

'Je kunt je seksualiteit, of die nu homo of hetero is, op een manier leven die bevorderlijk is voor goed leven'

Ligt hier ook een uitdaging voor het boeddhisme? Tom Hannes: 'Het boeddhisme heeft als maatschappelijk verschijnsel een karma. En daarin denk ik dat wij als postmoderne Europeanen sterk verschillen met bijvoorbeeld de Indiase ijzertijd of de Chinese, Japanse en Tibetaanse middeleeuwen: wij voelen ons wel degelijk in staat om maatschappelijke organisaties, machtsverhoudingen en vaste denkbeelden te veranderen. *Yes, we can.*' Diana Vernooij is het met hem eens: 'Het is onze opdracht, de opdracht van boeddhisten in het Westen, om de verworvenheden van ons westers feminisme, individualisme en vrije seksualiteit in het boeddhisme te passen. Wij zullen dat met elkaar moeten zien te rijmen.'
Een georganiseerde actie vanuit de boeddhistische gemeenschap heeft Tom Hannes hierbij niet voor ogen. 'Het boeddhisme is te veel een lappendeken van heel veel verschillende stijlen, dat maakt het moeilijk om een boeddhistische stem als een klok te laten klinken over een maatschappelijk onderwerp. Maar wil je dat boeddhisten hier iets aan doen? Begin eraan. Zet iets op poten. Zo is elke beweging begonnen.'
Zullen we in 2011 dan toch maar, samen met de christelijke, joodse en moslimhomo's, meevaren in de *Canal Parade* met een boeddhistenboot?

Paula Borsboom is medewerker van *Vorm&Leegte*.

column

JEROEN LEEST:

MEDITATIEF HARDLOPEN

In 1999 liep 8 procent van de Nederlandse bevolking regelmatig hard, in 2007 was dat 18 procent. Meer dan een verdubbeling dus. Waarom lopen al deze mensen hard? In een onderzoek van Maarten van Bottenburg geven lopers redenen aan als conditie, gezondheid, ontspanning, uitlaatklep en sociale contacten.

Ik onderstreep al dit, maar hardlopen is meer. Als ik op een zondagochtend ga lopen en de wereld in me is verstild, ervaar ik soms in enkele momenten de dieperliggende kwaliteiten. Ik beoefen hardlopen dan niet als sport, maar als een vorm van meditatie. Dit gebeurt te weinig, want vaak ben ik bezig met de problemen van alledag en de volgende wedstrijd. Maar ik weet dat het er is. Volledig ervaren en omschrijven zal ik het wellicht nooit kunnen. Dat is niet erg, want daar ligt het boek van Michael Bauer: *Meditatief hardlopen*. Heerlijk leesvoer naar een prachtige duurloop. Voor al die mensen die bekend zijn in westerse en/of oosterse spirituele tradities: pak het boek er eens bij. Er lijken wat open deuren te worden ingetrapt, maar pas het eens toe op het hardlopen. Je hoeft niet altijd in een moeilijke houding te gaan zitten om te mediteren. Je kunt het ook als je loopt in de alledaagse wereld! Iedereen kan hardlopen; iedereen loopt in feite al. De beweging is niets nieuws. Ik ga zo zeker weer aan een duurloop beginnen. Het regent zie ik, maar dat maakt niet uit. ☸

Jeroen Maas is redacteur voor *Bodhitv*.

BOEK
Michael Bauer, *Meditatief hardlopen*, Ten Have, 2010

Dit is een ingekorte versie van het gelijknamige artikel op **www.bodhitv.nl**

WWW.BODHITV.NL

boeddhisme op radio, tv en internet

BOS RADIO

VASTE UITZENDINGEN – *De Zevende Hemel* (reflecties), zaterdag van 15.00 - 16.00. *De Middenweg*, zondag van 22.30 - 23.00 uur (interviews, boeddhistische leraren, beoefenaars, kunstenaars).

BINNENKORT BIJ DE BOS – Het maandthema voor december is 'Offeren', een van de uitzending zal gaan over orgaandonatie als zelfopoffering.

26 december, *de Middenweg* **De betekenis van leven en sterven.** Meer dan tien jaar geleden benam de vader van Dominique, Alex en Stephan Peters zich het leven. Alex en Stephan lazen onafhankelijk van elkaar *Het Tibetaanse Boek van Leven en Sterven* en meldden zich bij Rigpa. Alex woont nu in Lerab Ling in Frankrijk, Stephan is kunstschilder en schildert onder meer boeddha's. Dominique las het boek eveneens. Zij zette een punt achter haar carrière als communicatieadviseur en werd haptotherapeut. Gesprekken over leven en sterven als boek en als ervaring. ☸

EEN GREEP UIT DE ONDERWERPEN VOOR 2011 – Verlicht leiderschap en geëngageerd organiseren – Prof. Dr. Dian Marie Hosking is sociaal psycholoog en jurist, verbonden aan de universiteiten van Utrecht en Tilburg. Hosking beoefent het boeddhisme en onderzoekt de verbindingen tussen boeddhisme en relationeel constructivisme met betrekking tot leiderschap en organisatie. ☸

Het verhaal van Koning Gesar – Dit Tibetaanse heldenepos is niet alleen een beroemd verhaal, dat in Tibet al eeuwenlang wordt doorgegeven. Het is ook een spiritueel verhaal bij het onderricht van heilige krijger. Aan het woord komen Tibetoloog Peter Verhagen, Sakyong Mipham Rinpoche, Han de Wit en vertaler Lex 't Hart. ☸

BOS TV

Deze winter zendt de BOS een grote verscheidenheid aan programma's uit. Hieronder een aantal highlights.

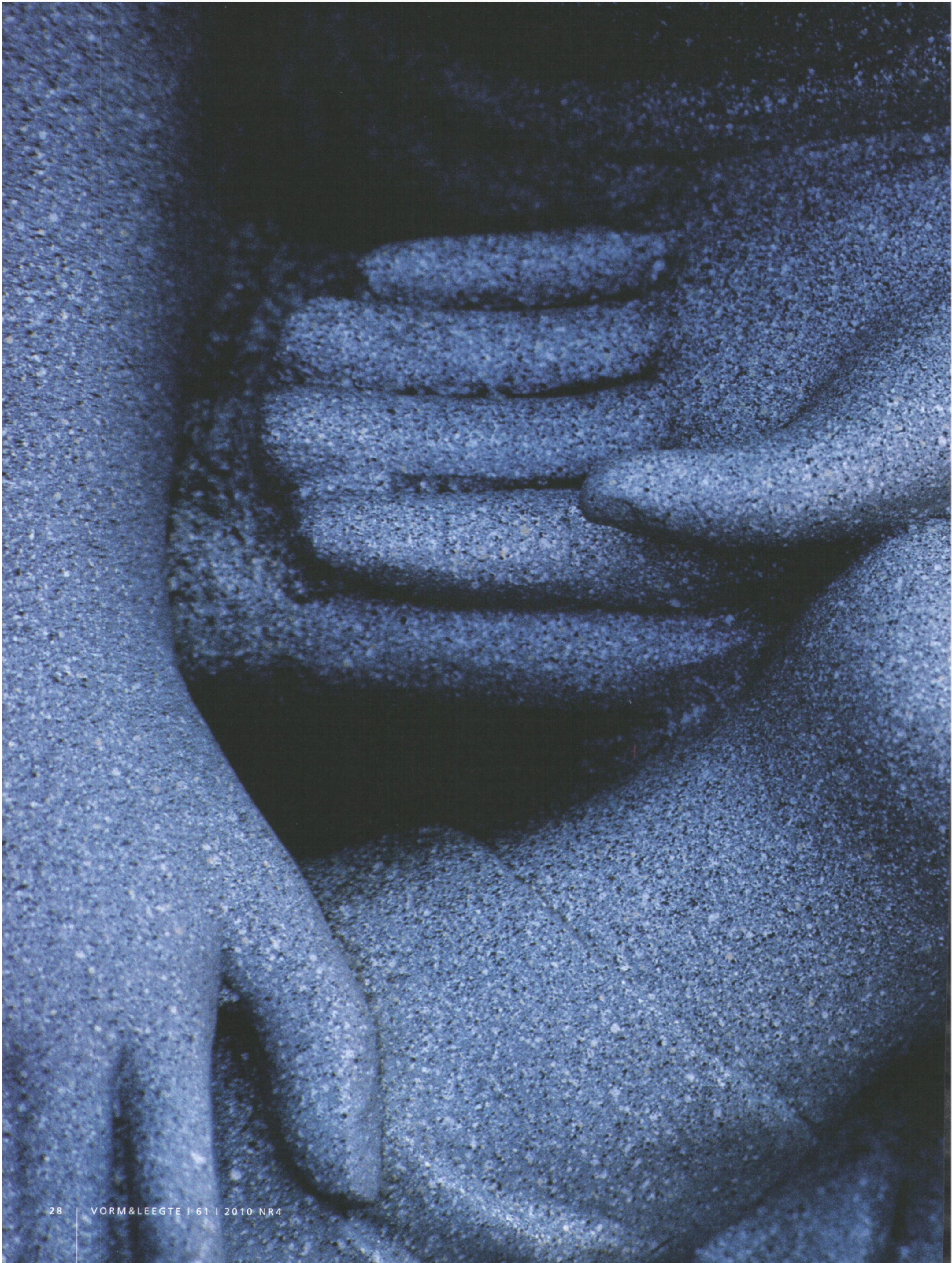


SUPERWISE ME – Wat gebeurt er wanneer je honderd procent luistert naar je hart, en je eigen gevoel volgt? Verslag van een bijzondere ontmoeting in de bergen van Andalusië waar negen jonge wijzen en negen getuigen zich buigen over negen levensvragen die ieder mens vroeg of laat tegenkomt. De antwoorden laten zien dat geluk binnen ieders bereik komt wanneer je je innerlijke wijsheid activeert en laat spreken. ☸

DHARMA RISING – Telkens wanneer het boeddhisme geïntroduceerd wordt in een nieuwe cultuur neemt het een nieuwe, eigen vorm aan. Deze documentaire gaat over welke vorm het boeddhisme aanneemt in het Westen. Door de ogen en activiteiten van de eerste- en tweede generatie westerse leraren wordt gekeken hoe het kersverse westers boeddhisme gestalte krijgt ☸

UITZENDDATA – Kijk voor de uitzenddata en -tijden op **www.boeddhistischeomroep.nl**, klik op televisie of radio of abonneer je op de wekelijkse digitale nieuwsbrief en/of de maandelijkse *Boswijzer*, het programmablad voor vrienden van de *BOS*.

WWW.BOEDDHISTISCHEOMROEP.NL



Men kan duizend maal
duizend mensen
in de slag overwinnen,
maar wie er slechts één,
zichzelf, overwint,
hij waarlijk is
de grootste overwinnaar.

de Boeddha



discipline

—*Dhammapada, 103: De verzameling van korte teksten, deel 1,* Asoka (p. 288)

lezersvragen over de dagelijkse meditatiepraktijk

Je oordelen **niet veroordelen**

*Hoe word ik **minder streng** voor mezelf?*





tekst: Frits Koster

Wij (westerlingen) staan bekend om onze hoge discipline en werkefficiëntie. Dit zijn beslist waardevolle deugden. Hiermee kunnen we onze doelen halen en dit geeft voldoening. Er is echter ook een schaduwzijde. Voor velen ontwikkelt zich dit naar het stellen van zeer hoge en soms onredelijk hoge eisen. En deze eisen zijn vaak minder hoog naar anderen toe dan naar onszelf. Met andere woorden: de strengheid naar onszelf toe zit diep in onze cultuur. En deze strengheid heeft vaak een sterke bijsmaak, namelijk die van een laag zelfbeeld, van zelfverachting, schaamte, zelfverwaarlozing en zelfhaat. Toen de Dalai Lama dit twintig jaar geleden voor het eerst hoorde, begreep hij het aanvankelijk niet eens; hij was pijnlijk getroffen toen westerse meditatiebegeleiders dit vertelden en kon moeilijk geloven dat veel westerse mensen niet van zichzelf houden. Mogelijk is deze meedogenloosheid naar onszelf een van de grootste mentale ziektebronnen in onze cultuur.

Een van de meest genoemde bewustwordingen bij een cursus of retraite is dat mediterenden zich gewaar worden hoeveel oordelen en (zelf)kritiek wel niet voorbij komen. En meestal is het helemaal niet moedwillig maar blijkt het een diep gewortelde gewoonte te zijn. Ik was zelf aanvankelijk ook geneigd het vele oordelen weer te gaan veroordelen, met als gevolg dat ik nog gefrustreerder raakte. Het kan dan wel helpen te beseffen dat oordelen niet 'slecht' is. Het leven vraagt dat we oordelen; als we niet konden oordelen konden we ook geen keuzes maken of bijvoorbeeld stemmen op een politieke partij. Oftewel: het is niet erg om te oordelen.

BINGO! –

Om mediterenden op een minder streng spoor te brengen vraag ik ze tijdens retraites wel eens 'bingo' te spelen. Misschien herinner je dit van vroeger of kom je dit spel na je pensioen wel tegen? Iedereen zit met een velletje papier voor zich met horizontaal en verticaal een aantal getallen. De bingomaster (een soort meditatiebegeleider) draait aan een apparaat met balletjes erin en als er een balletje uitrolt noemt hij het getal dat op dit balletje staat. Hoe voelt het als je het genoemde getal op je papier hebt staan? Je scoort; je bent blij. Ik heb nog niemand ontmoet die dit vervelend vond.

Zo kun je ook omgaan met het vele oordelen en de strengheid als je deze in jezelf herkent. Je hoeft het niet expres te creëren maar iedere keer dat je dit tijdens het mediteren of in het dagelijkse leven tegenkomt, kun je eigenlijk bingo zeggen. **Je bent dan namelijk bewust van iets wat op dat moment duidelijk gebeurt, namelijk oordelen.** En oordelen valt honderd procent onder het derde veld van opmerkzaamheid dat door de Boeddha genoemd werd, namelijk opmerkzaamheid met betrekking tot mentale processen *(cittānupassanā)*. En of het oordelen inhoudelijk terecht of onterecht is, voor opmerkzaamheid of mindfulness kan het eenvoudigweg opgemerkt worden als 'oordelen', 'kritiek' of 'strengheid'. In plaats van te proberen van het oordelen en de strengheid af te komen kan de opmerkzaamheid dus groeien en komt er doorgaans vanzelf meer zachtheid als deze iedere keer erkennend als verschijnsel worden opgemerkt.

MILDHEIDSMEDITATIE –

Daarnaast biedt het boeddhisme een ander zeer waardevol antwoord, namelijk in de vorm van meditatie op vriendelijkheid en mededogen. In onze cultuur denken we dan in eerste instantie aan het vriendelijk zijn naar anderen toe. Het bijzondere in deze uitgebreid beschreven meditatievorm is echter dat je begint met het in gedachten herhalen van een wens naar die persoon in je leven waar je het meest mee te maken hebt... namelijk jezelf.

Je kunt daarbij gebruik maken van een van vier beschreven 'standaardwensen'. Zo kun je jezelf toewensen: *'Moge ik gelukkig zijn'*, *'Moge ik me geborgen voelen'*, *'Moge ik gezond zijn'* of *'Moge ik met gemak leven'*.

Maar je kunt ook een 'wens-op-maat' gebruiken en jezelf iets toewensen wat voor je gevoel op het moment goed aansluit. Zo kun je jezelf bijvoorbeeld mildheid, rust, zachtheid of moed toewensen; iets wat je jezelf wél gunt.

Je kunt dit doen door de eerste helft van de wens met elke inademing en de tweede

Vragen over meditatie kunt u mailen aan: **redactie@vormenleegte.nl**, o.v.v. Frits Koster.

helft van de wens met elke uitademing mee te laten stromen... Zonder de adem te hoeven beïnvloeden de wensen laten meestromen met de adembewegingen. Een andere mogelijkheid is dat je de wens met elke uitademing mee laat stromen. Of als beide opties ingewikkeld voor je zijn, kun je de wens ook gewoon heel lichtjes steeds herhalen zonder dit te laten samengaan met de adem.

En of de wens nu direct realiseerbaar is of niet, louter het onszelf in het zonnetje (leren) zetten blijkt al zeer heilzaam te zijn en innerlijk verzachting teweeg te brengen. En ook hierin geldt: oefening baart kunst. Een paar minuten per dag blijkt al zeer waardevol en kan verharding doen smelten. ❆

FOTO: (ISTOCK)DANIEL SKRODZKI

Frits Koster (1957) beoefent sinds 1979 vipassana- of inzichtmeditatie. Hij heeft vijf jaar als monnik gemediteerd en gestudeerd in Zuidoost-Azië. Hij is auteur van diverse boeken (uitgeverij *Asoka*) en begeleidt meditatieactiviteiten in binnen- en buitenland.

BOEKEN

Sharon Salzberg, *Liefdevolle vriendelijkheid*, Asoka, 2009.
Christopher Germer, *The mindful Path to Self-compassion*, Guilford, 2009.

WEBSITE

www.fritskoster.nl
www.mindfulnesstraining.nl

Beloning

Oef, wat is 'discipline' toch streng. Het is tucht, orde, gehoorzaamheid aan voorschriften en bevelen, meldt het woordenboek. 'Disciplineren' is dan ook zoveel als kastijden, en bij 'kadaverdiscipline' gehoorzaamt men slaafs.

In Duitsland woedt op dit moment een debat over discipline in de opvoeding, en dat gaat er al net zo vreugdeloos aan toe. *Lof der discipline*, heet het boek van Bernhard Bueb, dat de bestseller-status heeft. Straf en repressie zijn nuttig, betoogt deze Bueb, en op school moeten kinderen 's ochtends weer in de rij staan om, borst vooruit, de leraar in koor te begroeten.

Wat een gesomber allemaal, zeg. Volgens mij komt discipline veeleer neer op wilskracht. De wil en de – soms moeizaam vergaarde – kracht om het gevecht aan te gaan met de luiheid, de laksheid. Om het warme bed te verruilen voor het harde meditatiebankje. Om bij lekkere trek niet te gaan snacken maar te wachten tot de avondmaaltijd. Discipline betekent vaak uitstel van behoeftenbevrediging – wat kinderen moeten, en ook heel goed kunnen, leren.

Hoe? Disciplineer je kinderen en begin bij jezelf, zou ik zeggen. In mijn geval betekent dat: om half zeven gaan mediteren voordat zij wakker worden, zodat ik bewuster en geduldiger het ontbijtritueel (met drie ochtendhumeuren aan tafel) kan volbrengen. Volhardend werken aan mijn eigen gedrag, met minder televisie, minder glaasjes wijn en minder oordelen, omdat ik weet dat ik voor twee jongetjes een voorbeeld ben. En het betekent 's avonds tóch voorlezen, al ben ik moe en heb ik meer zin om op de bank te ploffen.

Met een beetje discipline, of wilskracht als vriendelijker woord, creëer je regelmaat en rituelen. Geef je grenzen en houvast. Precies wat kinderen zo nodig hebben. Niet dat dit geen helse opgave is voor de opvoeder, maar het loont de moeite – ook voor de jongste leden van het gezin. Want die nemen het over, ruimen trots hun eigen troep op en talen nauwelijks naar snoep, laat staan snacks.

'Discipline', schrijft Pema Chödrön, 'ondersteunt ons om voldoende te vertragen en tegenwoordig te zijn, zodat we ons leven kunnen leiden zonder er een puinhoop van te maken.'

Half negen 's avonds. Ik verman mezelf, pak Pinkeltje uit de kast en nodig mijn jongste zoon uit om te gaan lezen. Op het kinderbed kruipt hij tegen me aan, we lezen, lachen, knuffelen. Mijn moe- of luiheid heeft 't nakijken, maar ik krijg er een ander soort behoeftenbevrediging voor terug, en zoonlief ook.

Discipline is niet streng en slaafs. Het biedt structuur en steun – en wordt nog beloond ook. ❆

Eveline Brandt is freelance journalist en aangesloten bij het *Boeddhistisch Centrum Haaglanden*.



Annemarie Postma over acceptatie, discipline en meer...

'Leer te willen wat is'

Annemarie Postma, schrijfster en spiritueel leraar, veroverde in enkele jaren de spirituele boekenmarkt met haar heldere en nuchtere kijk op het leven. Een persoonlijk gesprek over écht de diepte in durven gaan.



tekst: Lilian Kluivers | fotografie: José van Riele

In Zielseigenwijs schrijf je: 'Spiritualiteit is het veranderen van je kijk op dingen en ruimte scheppen in je ervaring.' Hoe heb je zelf deze levensles onder de knie gekregen?
'Van jongs af aan heb ik een "andere" manier van de dingen benaderen. Nog voordat ik mijn handicap kreeg overigens. Dat "talent" kwam me later in mijn leven goed van pas – én werd goed uitgedaagd en aangescherpt – toen ik vanaf mijn elfde in een stroom van levensuitdagingen terechtkwam zoals mijn plotselinge dwarslaesie en de vroege dood van mijn moeder. Ik leef van jongs af aan in een tamelijk complexe dagelijkse realiteit – natuurlijk alleen al omdat ik al ruim dertig jaar leef met een ernstige lichamelijke beperking. Toch ervaar ik deze oprecht niet als een zware last. Dat komt omdat ik door de acceptatie ervan een ruimte ervaar. Ik bén een vrouw met een handicap, maar voel me nooit belemmerd in het verwezenlijken van mijn potentieel. Het is een bewuste keuze vanuit het besef dat vrede ontstaat als je de weerstand tegen de imperfecties van het aardse leven en het mens zijn opgeeft.'

Heb je een doel in je leven?
'Mijn "doel" is vóór alles: het leven dat het mijne is volledig leven en mijzelf realiseren. Stel je een druppel inkt voor in een kan met water. Net als de druppel die al het water kleurt, verandert élk mens dat zijn groei aangaat de hele kleur. Als je groeit naar meer liefde voor de werkelijkheid, acceptatie en innerlijke vrede, dan zend je een frequentie uit die het voor anderen ook makkelijker maakt om tot (zelf)acceptatie te komen en resoneer je met een energie die helpt een einde aan oorlogen te maken. Mijn doel is dus: worden wat ik in de wereld wil zien.'

Je schrijft over thema's als karma en wedergeboorte – termen die in verschillende religieuze tradities voorkomen. Heb jij een speciale band met een bepaalde traditie?
'Als puber kwam ik toevallig in aanraking met de theosofie. Ik was meteen gegrepen. Ik heb door niets – behalve door het leven zelf – zoveel over spiritualiteit geleerd als door de theosofie.' ▶

'Net als een druppel inkt die al het water in een kan kleurt, verandert élk mens dat zijn groei aangaat de hele kleur'

En hoe zit het met het boeddhisme? Ik begreep dat je afgelopen zomer boeddhistisch bent getrouwd.
'Klopt, een boeddhistisch huwelijk omdat theosofie neo-boeddhistisch is, het ís boeddhisme in feite maar dan zonder de oorspronkelijke boeddhistische "dogma's". In het boeddhisme wordt het huwelijk gezien als een pad wat tot inzicht van je werkelijke natuur leidt, de verbintenis is bedoeld voor het vergroten van zelfkennis en zelfrealisatie. In een boeddhistisch huwelijk trouwt "geest met geest, lichaam met lichaam, natuur met natuur en ware aard met ware aard." Dat was ook de "slogan" van onze huwelijks speech.'

Je geeft in Zielseigenwijs *vragen voor lezers mee, zoals* Wat houdt jouw spirituele levenshouding in? *Wat is jouw antwoord daarop?*
'Spiritueel leven is voor mij het erkennen van de fundamentele eenheid van alles wat is. Alle levende wezens zijn in feite één. En alles is energie. Al jouw intenties, gedachten en acties hebben dus invloed op het geheel. En ze zeggen iets over hoe jij wil dat de wereld eruitziet. Spiritualiteit is daarom voor mij voorál wat je dagelijks *doet* met deze wetenschap.'

Je hebt het ook over 'volledig mens zijn'. Wat is dat en hoe word je er een?
'Volledig mens zijn heeft niets te maken met "verlicht" zijn. Het gaat om het omarmen van je totale werkelijkheid, inclusief je schaduwkanten. Ieder mens maakt het proces door van het ontmantelen van zijn schaduw. Ja, óók Grote Spirituele Leiders. Mens zijn, is namelijk – naast licht – nu eenmaal óók schaduw zijn. Iemand die volledig mens is, begrijpt dat als je deze kant afwijst, je een deel van jezelf afwijst. Dat leidt tot stress en verwarring. Want je bent natuurlijk geen helft van jezelf, je bent een heel persoon.'

'Al jouw intenties, gedachten en acties hebben invloed op het geheel. En ze zeggen iets over hoe jij wil dat de wereld eruitziet'

Spiritualiteit is hip. Ontbreekt daardoor de diepgang?
'Ik ken mensen die elke maand wel een andere goeroe hebben, van boek naar boek, en van lezing naar lezing gaan. De ene maand ben ik de held, dan is het Gregg Braden en dan weer Caroline Myss. Als een soort bezigheidstherapie en een middel om maar nooit echt de échte weg naar binnen hoeven gaan. Het lijkt ook vaak meer een lifestyle: je kunt je leven heel makkelijk een beetje spiritueel laten lijken met een goeie Boeddha op je dakterras en de "juiste" boeken op je salontafel. Maar het echte werk is niet iets wat je de ene dag wel doet en de andere dag niet, al naar gelang het je uitkomt.'

Je schrijft dat het belangrijk is om te leren leven zonder ons uit het gewone leven terug te trekken. Hebben retraites dan nog wel zin?
'Het ligt eraan wat je eronder verstaat. Je kunt ook als een monnik leven in het hartje van Amsterdam, zoals mijn beste vriend. Hij heeft bewust nauwelijks sociale contacten, gaat niet uit, maar drinkt wel zijn kop koffie bij de koffiesalon op de hoek. Dat is ook hoe ik het doe. Dat is óók retraite. Wel het normale dagelijkse leven leven maar je gewoon niet zoveel met anderen bemoeien, en niet de stilte meteen opvullen.
Het punt is dat veel mensen retraites, net als vakantie, gebruiken als doekjes voor het bloeden. Ze leiden een leven dat te vol en te hectisch is, zitten vast in een denkpatroon van moeten, streven, meer en beter. En in plaats daar veranderingen in aan te brengen, zoeken ze de rust en stilte een paar duizend kilometer verderop op. Dat komt doordat velen *werkelijke* verandering en groei onbewust blokkeren.'

Je haalt regelmatig boeddhistische wijsheden aan – wat voor wijsheid hangt er op jouw koelkast?
'Dat is al járen dezelfde tekst van Lao Tse: "We hopen altijd dat een ander het antwoord heeft. Dat het op een andere plek beter zal zijn. Dat ooit alles duidelijk zal zijn. Maar dit is wat het is. Niemand anders heeft het antwoord. Nergens anders zal het beter zijn. En alles is er al. In het diepste van je wezen ligt het antwoord. Luister naar je hart. En weet dat het enige wat je te doen staat is ZIJN."'

Wat is de relatie tussen compassie en discipline?
'Zonder spirituele discipline is het onmogelijk om compassie te hebben. Want spirituele discipline is élk moment bereid zijn over te geven aan de realiteit, en steeds weer kijken waar en wanneer je de realiteit ontkent of vermijdt en daardoor het leven op de handrem zet. Alleen vanuit die erkenning kun je je verbinden met jezelf, anderen en alles wat er is. En compassie is niets anders dan leven in verbinding.'

Sommige mensen hebben te veel discipline: plannen hyperefficiënt, weten van geen ophouden. Wat dan?
'Dat is geen discipline, maar controledrang. Dat is het maskeren van angst voor leven, omdat het vertrouwen en de echte innerlijke houvast nog ontbreekt.'

Je schrijft veel over karma. Dat heeft ook te maken met keuzes maken – en daardoor ook met discipline?
'Als het gaat om spiritueel leven, bestaat er geen vorm, zijn er geen regels, en bestaat er geen goed of fout. De wet van karma is onze universele, onpersoonlijke, *oordeelloze* leermeester in verantwoordelijkheid. Je krijgt wat je geeft, en je krijgt niet wat je zelf ook nog niet in staat bent te geven. Het is dus echt onwaarschijnlijk dat er iets in ons leven verandert als er niet iets in *onszélf* verandert. En precies dáár komen karma en discipline bij elkaar. Karma uitbalanceren vergt de discipline om heel goed naar je patronen te kijken, letten op herhalingen – want herhalingen zijn het tegenovergestelde van groei. En telkens weer de moed hebben om wat er buiten je gebeurt te erkennen als je eigen – vaak onbewuste – schepping. Toch is het vrije keuze. Óf je balanceert karma in dit leven uit, of niet. Maar wat je nu niet aan innerlijk huiswerk doet, blijft wél op het bureau van je ziel liggen, en het huiswerk zal toch ooit gedaan moeten worden.'

In het voorwoord van Zielseigenwijs *schrijft Tulku Lama Lobsang dat: spiritualiteit in contact komen met je stilte, is. Hoe doe je dat?*
'Onderzoek wat je verhouding is tot stilte. Hou je van alleen zijn? Kun je genieten van je eigen gezelschap? Om iemand te leren kennen zullen we er tijd mee moeten doorbrengen, plan dus afspraken met jezelf. Stilte is trouwens niet hetzelfde als niet-praten. Het is jezelf toestaan het denken een halt toe te roepen en in het hier en nu te zijn. Dit vraagt tijd, oefening en discipline.'

Je volgende boek, De helende kracht van acceptatie, *verschijnt komend voorjaar. Wat is de belangrijkste boodschap daarvan?*
'"De sleutel ligt niet in het leren veranderen van wat is, maar juist in het leren willen wat is." Ik laat zien waarom het zo belangrijk is om bewust te leven vanuit omarming van de realiteit en dat er een ongekende scheppende én helende kracht van werkelijke acceptatie uitgaat. Dit neemt je innerlijke blokkades weg zodat er energie vrijkomt om je leven op je eigen krachtige manier vorm te geven. Dit omdat heel veel mensen vastzitten in een relatie, een baan, hun familie, hun lijf of in hun hoofd. Ze zijn ongelukkig en wachten en hopen tot hun leven ooit weer aangenamer zal worden. Maar waarom wachten op een beter leven, als werkelijk positieve verandering binnen handbereik ligt?' ❁

Lilian Kluivers is freelance journalist en eindredacteur van *Vorm&Leegte*. Daarnaast geeft zij Do-in yogalessen. **www.liliankluivers.nl**

'Vrede ontstaat als je de weerstand tegen de imperfecties van het aardse leven en het mens zijn opgeeft'

🕮 BOEKEN

Annemarie Postma schreef onder meer:
Zielsgezond, A.W. Bruna, 2010
Zielseigenwijs, A.W. Bruna, 2009
The Deeper Secret, Ankh-Hermes B.V., 2008
The Deeper Secret of Love, Ankh-Hermes B.V., 2008

Komend voorjaar verschijnt haar nieuwste boek *De helende kracht van acceptatie* bij *A.W. Bruna*.

WEBSITE

www.annemariepostma.nl
twitter.com/annemariepostma

Annemarie Postma had nog veel meer inspirerends te vertellen! Lees verder op **www.vormenleegte.nl**



FOTO: (ISTOCK) BERNARDALLUM



Zen en de kunst van het... oorlog voeren?

Van oorlog komt alleen maar ellende. De meesten van ons zullen dit beamen. Boeddhisten, als ware vredesduiven, al helemaal. Niettemin hebben ook boeddhisten zich meer dan eens ingelaten met wapengekletter. Een reflectie op het Japans zenboeddhisme tijdens WO II.

tekst: Hans Wanningen

Tussen 1894 en 1945 voerde Japan een reeks felle oorlogen. De gruwelijkheden die het Japanse leger daarbij beging, deden niet onder voor die van Hitlers Wehrmacht. In het spraakmakende boek *Zen at War* documenteert boeddhismekenner Brian Victoria pijnlijk precies de rol van Japanse zenbeoefenaren in deze oorlogen. Gulle donaties uit zenkloosters maakten, zo stelt hij vast, zelfs de aanschaf van straaljagers mogelijk. Zenauthoriteiten hielpen mee om alle oorlogsdrift en expansiedrang ideologisch te rechtvaardigen. En menig meester en monnik was zelfs direct betrokken bij de opleiding van kamikazepiloten. Al met al geen fraai beeld. Te meer omdat er destijds in zenkringen weinig actieve oppositie te bespeuren viel. In de documentaire *Zen and War* van Alexander Oey (2009) spreken zenmeesters en -monniken in Japan voor het eerst over deze collaboratie van hun voorgangers. Hoe was het mogelijk dat zoveel boeddhisten en zelfs hoogaangeschreven zenmeesters zich met de oorlog inlieten? Een poging tot beantwoording.

'Mededogen ontbrak bij de toenmalige zenmeesters, evenals een veroordeling van dit beleid'

HARDE HAND –

Na de zogeheten Meij-restauratie van 1868 besloten Japanse machthebbers hun land op te stoten in de vaart der volkeren. Japan moest een moderne mogendheid worden en zijn rechtmatige plaats onder de zon innemen. Hiertoe werd de keizer tot opperbevelhebber benoemd en tegelijk heilig verklaard. Een meesterzet, want daarmee was 's lands leiding ineens cultureel gelegitimeerd en boven elke kritiek verheven. Het goddelijke aureool van de keizer haakte effectief in op de aloude shintoïstische vereringscultus in den lande, die door de staat nieuw leven was ingeblazen. Onder het juk van dit staatsshintoïsme werden boeddhisten uit hun tempels gedreven, die soms met de grond gelijk werden gemaakt. Soetra's werden verbrand en monniken werden met

harde hand ingelijfd in het staatsshintoïstisch bestel. Ondertussen waren aanzienlijke delen van de bevolking in de greep geraakt van een door de staat gevoed, antiboeddhistisch sentiment. In dit klimaat probeerden priesters en monniken vooral het hoofd boven water te houden zonder hun nek uit te steken. De moedige enkeling die zich verzette, betaalde hiervoor veelal met zijn leven. In de jaren na de oorlog wisten het boeddhisme en ook de zenscholen zich los te maken van de eerdere dubbele houtgreep van politieke leiding en legerapparaat. Een ontwikkeling die versterkt werd doordat het shintoïsme inmiddels de status van staatsgodsdienst was kwijtgeraakt. Het boeddhisme bloeide geleidelijk aan weer op. Ondanks de herwonnen vrijheid en vrede bleven sommige (zen)boeddhisten echter hardnekkig felnationalistische opinies verkondigen. Kennelijk had niet iedereen in oorlogstijd onder drang of dwang gehandeld.

'Zelfs na de oorlog was er grote weerstand tegen zoiets oneervols als excuses aanbieden'

Terugblikkend steken sommige hedendaagse zenmeesters de hand in eigen boezem: 'Mededogen ontbrak bij de toenmalige zenmeesters, evenals een veroordeling van dit beleid', Aldus zenmeester Munon Roshi in de genoemde documentaire. Oprecht berouw en spijt waren geboden, vindt hij. Dat zien sommigen echter heel anders. 'Niet te gaan vechten was in die tijd een schande', herinnert zich een oud-soldaat, nu monnik in zenklooster Shozenji.' Iedereen wilde gaan vechten, koste wat het kost.' Het was een erekwestie. Hij staat hierin bepaald niet alleen. Zelfs na de oorlog was er grote weerstand tegen zoiets oneervols als excuses aanbieden. Leraren en leiders, voorgangers en voorouders dienden te worden vereerd, niet bekritiseerd. De Meij-politici hebben deze traditie sluw naar hun hand gezet. Ze staan daarmee zelf in zekere zin ook in een traditie. Japans heersende klasse bestendigt immers al van oudsher culturele gebruiken die hen welgevallig zijn: zo leverde de aanpassingskracht van de Japanner hen loyale, volgzame onderdanen op. Als bamboe niet breekt maar buigt, best... zolang het maar buigt voor de heersers. Er waren meer redenen waarom burgers en boeddhisten blindelings stalorders volgden. De overheidspropaganda verspreidde op grote schaal desinformatie en hield zo het volk vergaand onwetend. Voorts was er een sterke aversie tegen de westerse koloniale machten, die hun cultuur hadden opdrongen aan de landen van Azië. Japanners meenden oprecht dat hun land het laatste bastion vormde van authentieke Aziatische cultuur. Veel zenboeddhisten meenden daarom dat ze voor de goede zaak streden, en zelfs voor het voortbestaan van hun spirituele traditie.



De thematiek die in dit artikel ter sprake komt, heeft de Nederlandse zenmeester Rients Ritskes in 2002 geïnspireerd tot de oprichting van de *stichting World Peace is Possible*. Voor iedereen die zelf wat voor de wereldvrede wil betekenen: **www.worldpeaceispossible.com**

DISCIPLINE... –

Dit alles neemt echter niet weg dat zen, als boeddhistische school, zich toch gehouden moest weten aan het principe van geweldloosheid. Hoe viel dat te rijmen met betrokkenheid bij oorlogshandelingen? Dit dilemma werd onder het tapijt geveegd met warrige drogredeneringen over een hogere, 'non-duale' visie op de schijntegenstelling tussen geweld en geweldloosheid. Wie dat niet kon overtuigen, werd door de oppermachtige staat in het gareel gebracht met ronkende slogans als: 'Houd pas op met schieten als je dood bent.' Deze leuzen appelleerden aan de nietsontziende discipline die van oudsher van de samoerai werd verwacht. Doel van die zelfdisciplinering: sterf als ego en wordt herboren als zelf. Training van de geest is voorbereiding op de dood. Via zen trainden samoerai zich erin de non-tegenstelling tussen leven en dood te overstijgen. De machthebbers wisten hier wel raad mee. Denk maar aan kamikazepiloten, in menig geval opgeleid door zenmeesters, die zich als 'levende bommen' tegen vijandige vliegdekschepen te pletter vlogen. Of aan Japanse eenheden die zich tot de laatste man doodvochten. Geestelijk leiders lieten zich soms niet onbetuigd: 'Als je moet marcheren, loop, loop. Als je moet schieten: knal, knal. Dat is de hoogste wijsheid. Deze eenheid van zen en oorlog (...) strekt zich uit tot de uiterste grenzen van de heilige oorlog.' Hier spreekt geen drilsergeant, maar zenmeester Harada Daiun Sogaku. We zien dus dat zenmeesters in oorlogstijd doorgaans niet tegen de militair-maatschappelijke stroom wisten op te roeien. Sommigen, zoals de laatst geciteerde, wilden dat ook helemaal niet. Evengoed zullen veel meesters en monniken zich voor hun opstelling hebben geschaamd. Maar juist in een schaamtecultuur als de Japanse zal dat altijd een goed bewaard geheim blijven. Uit het boek van Victoria, de documentaire en andere geraadpleegde bronnen rijst in elk geval het beeld op dat het velen simpelweg aan moed en discipline ontbrak om het eigen geweten te volgen, alle samoerairetoriek ten spijt.

...EN DISCIPLINERING –

Laten we ons echter hoeden voor al te makkelijke verwijten. Wie van ons durft wel vrijuit te spreken onder intimidatie of zelfs doodsbedreiging? Daar komt bij dat Japanners traditioneel gewend zijn als groep te handelen. Afwijkend, individueel gedrag is in normale

'Als bamboe niet breekt maar buigt, best… zolang het maar buigt voor de heersers'


FOTO: (ISTOCK)MACIEJ KAWALSKI

omstandigheden al hoogst ongepast; in oorlogstijd is het regelrecht landverraad. Japan heeft een lange traditie van collectieve disciplinering. De beroemde cultureel antropologe Ruth Benedict kenschetst in haar standaardwerk over Japan, *The Chrysanthemum and the Sword*, de Japanse cultuur als een cultuur waarin door de eeuwen heen een ingenieus systeem van disciplinaire technieken tot wasdom is gekomen. Elke Japanner dient zich te disciplineren om volwaardig zijn plaats in de samenleving in te kunnen nemen. Zijn geest dient geschoold, getraind, opdat hij aan de hoge maatschappelijke eisen kan tegemoetkomen, aldus Benedict. Discipline effent de weg naar maatschappelijk succes, met volledige aanpassing als prijs voor dit succes. Blindelings bevelen opvolgen hoort daar vanzelfsprekend bij. Sommige zenmeesters vinden dit type culturele verklaringen geen excuus. Wie besluit een oorlog te steunen, zo stellen zij, is daarvoor zelf verantwoordelijk; hij kan zich niet verstoppen in de groep. In een opmerkelijk artikel uit de *New York Times* van januari 2003 vergelijken zij sommigen van hun voorgangers zelfs met militante islamisten. Toen en nu, zo betogen zij, ging het om religieuze fanatici, die anderen hebben aangezet tot gruweldaden.
Hoe dit ook zij, het blijft mijns inziens aannemelijk dat zelfdiscipline in een conformistische cultuur disciplinering door machthebbers in de hand werkt. Trouw aan het land gaat dan al snel ten koste van trouw aan het eigen geweten.

SLOTSOM –

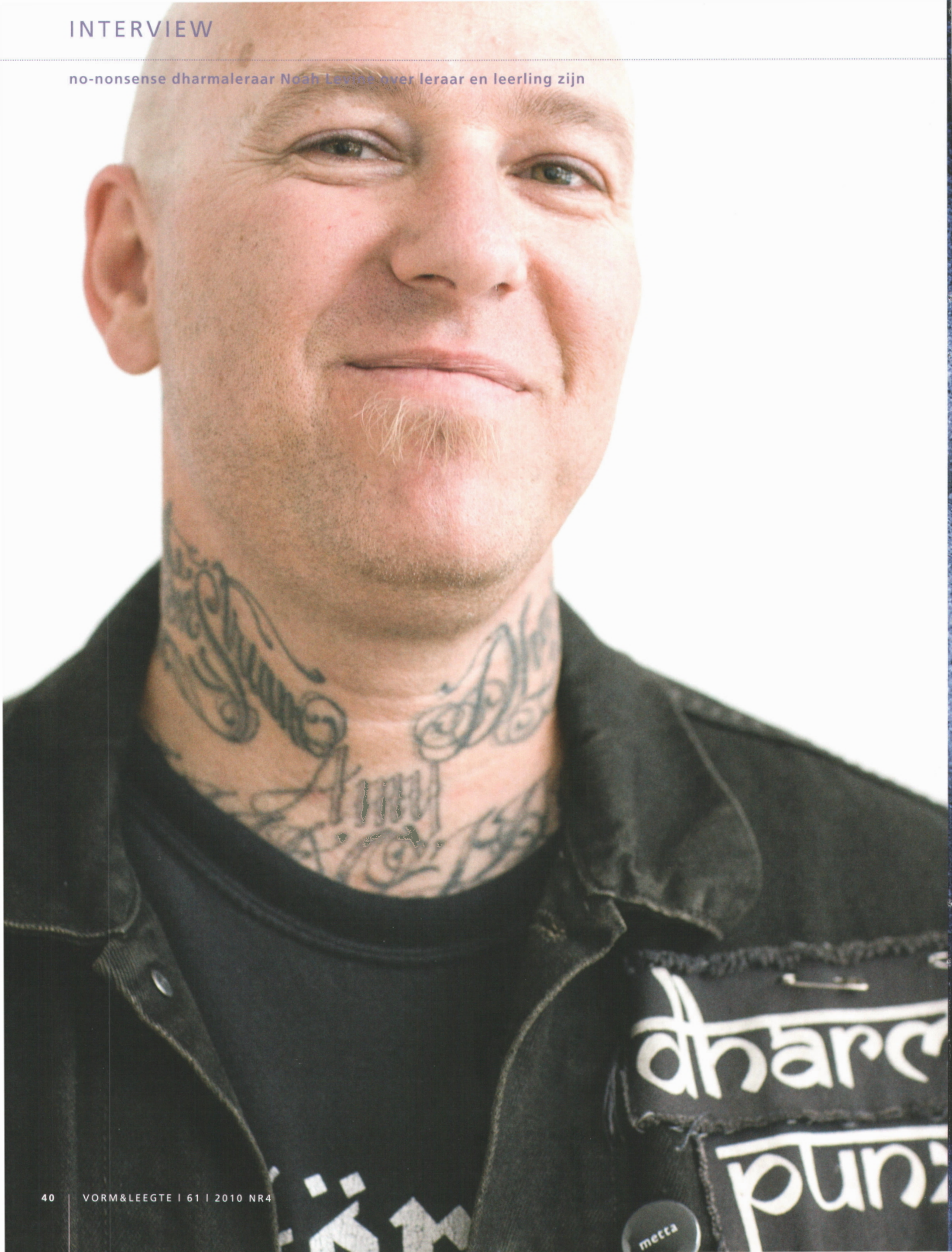
Hoe valt tegen te gaan dat dit zwarte hoofdstuk uit de Japanse geschiedenis zich ooit herhaalt? Een van de roshi's pleit in *Zen and War* ervoor dat alle religieuzen in zijn land schriftelijk verklaren alle oorlogsgeweld af te zweren, onder verwijzing naar de Japanse grondwet, die het land het recht tot herbewapening ontzegt. Nobel, maar papier is geduldig en de praktijk weerbarstig. Zelf heb ik evenmin een patentoplossing om recidive te voorkomen. Wel geloof ik dat ons in het Westen bescheidenheid past: ook het boek van onze Christelijk-'humanistische' traditie kent akelig veel zwarte pagina's. Op sommige van die pagina's is de inkt nog maar net droog. Nergens zijn ooit zoveel mensen vermoord als in het Europa van de twintigste eeuw. Moslims, marxisten en (alle) anderen kunnen er ook wat van. Wie zonder zonde is, werpe de eerste steen. Een tweede punt van relativering is de eerder gestelde gewetensvraag: hoe zouden u en ik hebben gehandeld onder grote druk of zelfs met het pistool tegen onze borst? Zo kom ik tot de slotsom dat we beter universeel èn individueel lering kunnen trekken uit bovenstaande episode in Japan. Het misstaat ons om de Japanse zenboeddhisten in oorlogstijd collectief te verketteren. Zelfreflectie siert de mens; daar ligt de sleutel voor een vreedzamere toekomst. Het einde van alle oorlogen begint bij u en bij mij. ❁

Hans Wanningen is filosoof en communicatieadviseur. Daarnaast werkt hij in zijn bedrijf *Ludenza* als coach, reader en trainer. Zie ook **www.ludenza.nl**

BOEKEN

Brian Victoria, *Zen at War*, Rowman&Littlefield Publishers, 1997
Alexander Oey, *Zen and War* (dvd), 2009
Meditating on war and guilt, zen says it's sorry (New York Times, 11 januari 2003)
K.G. van Wolferen, *The Enigma of Japanese Power*, Vintage Books, 1989
Ruth Benedict, *The Chrysanthemum and the Sword*, Houghton Mifflin, 1946

no-nonsense dharmaleraar Noah Levine over leraar en leerling zijn





heavy metta!

compassie is **schoppen** tegen de norm

Als je hem op straat tegenkomt, denk je waarschijnlijk van alles over **Noah Levine** – een brede, kale, hip geklede, volgetatoeëerde jongen: houdt van sneakers en van z'n auto, heeft wat op z'n kerfstok, punk-rocker? Maar vast niet dat 'ie boeddhistisch leraar is. Toch is het allemaal waar.

tekst: Annemarie Opmeer I fotografie: Richard Ballard

Noah Levine (1971), zoon van meditatieleraar Stephen Levine, had een extreme jeugd vol verslavingen, geweld, arrestaties en zelfmoordpogingen. Op z'n zeventiende kwam hij opnieuw in de jeugdgevangenis terecht. Toen gaf zijn vader hem een advies dat alles zou veranderen: let op je adem. 'Hij had het al zo vaak gezegd', glimlacht Levine, 'maar dit keer hoorde ik het. Ik zat er echt doorheen en ik merkte dat het hielp.' Hij kickte af en jaren van beoefening later is hij meditatieleraar. In mei was hij in Nederland voor een tiendaagse retraite. Wie daar een zaal vol punks en een strenge discipline verwachtte, kwam bedrogen uit. Levine maakt grapjes, gebruikt grove taal en heeft een broertje dood aan rituelen

Is je gebruikelijke publiek een zootje ongeregeld?
'Nee, eigenlijk niet. Het is veel diverser dan je denkt, al zitten er altijd wel wat ex-verslaafden tussen. Ik wil er ook niet alleen maar voor alternatievelingen zijn. Ik merk dat de zeventig-jarige dametjes het net zo geweldig vinden.'

Een deel zal problemen hebben met autoriteit. Hoe zorg je ervoor dat ze blijven zitten?
'Door de praktische voordelen uit te leggen: gelukkiger worden, minder lijden. Dan stel ik het wel zo: het vergt meer moed om stil te kunnen zitten als een krijger en je innerlijke demonen onder ogen te zien dan om je gedachten te volgen. Ik daag mensen uit. Ik presenteer de boeddhistische leer, de *dharma*, als een vorm van rebellie. Dit zitten en lopen, deze compassie en liefdevolle vriendelijkheid is de grootste rebellie tegen de norm van haat, hebzucht en illusie. Dat inspireert: ik zit hier in discipline, omdat ik zie dat mijn ongedisciplineerdheid onderdeel is van het probleem, van de 'norm'. Ik wil abnormaal zijn door normaal te lijken.'

Dus je verbindt de dharma met het verlangen af te wijken?
'Ja, want dat was mijn manier. Mijn leven draaide om rebelleren. Toen ik het boeddhisme vond, dacht ik: betekent dit nu dat ik me conformeer, dat ik een hippie word? Ik maakte me echt zórgen. Mijn punk-rebellie was juist tegen degenen met het boeddhisme. Ik dacht altijd dat ze waanideeën hadden: dat gelukzalige geloof in vrede! Het boeddhisme bleek geen waanbeeld, maar hard werken om vrede te creëren van binnenuit. Het bleek een voortzetting van wat me tot mijn punk-rock rebellie bracht.'

Hebben mensen met een heftig verleden een voorsprong?
'Ik denk dat iedereen die dit pad wil betreden een diep begrip moet hebben van wat lijden is, *dukkha*. Dus niet een filosofisch of intellectueel idee. Lijden kan je inspireren om gaande te blijven, op het kussen, in therapie. Dat was mijn ervaring. Ik kwam net uit de hel en dit was het enige dat werkte.'

Wat zeg je tegen mensen die bij je komen met zulke problemen?
'Eigenlijk hetzelfde als tegen anderen. De dharma blijft hetzelfde. Tegen verslaafden zeg ik ook: werk met de Twaalf Stappen, ga ▸

'Ik presenteer de dharma als een vorm van rebellie'

tegen de stroom in

Op **www.tegendestroomin.com** staat info over retraites en cursussen van Noah Levine in Nederland en België (26-30 maart 2011 is de eerstvolgende week vol dag- en avondprogramma's in onder meer Amsterdam, Rotterdam, Schoten en Gent!), plus info over werkzaamheden van leraren die dezelfde no-nonsense benadering hebben als hij (zoals Vinny Ferraro die van 18 tot 24 april een retraite in Nederland geeft). Op **www.dharmapunx.com** zijn mp3'tjes te luisteren met dharmatalks van Noah Levine. Daarnaast zijn op *YouTube* diverse interviews met hem te bekijken.

naar de AA, doe wat psychotherapie. Denk niet dat je alles gewoon weg kan mediteren! Hoewel dat waar kán zijn, maar we hebben zulke goeie andere gereedschappen.'

Kan er zoiets zijn als te veel discipline?
'Als je meditatie een middel wordt om jezelf te veroordelen, dan mis je compassie, zachtaardigheid, vergevingsgezindsheid. Je kunt wel blijven zitten als je pijn hebt, maar dan zit je daar heel gedisciplineerd in die kwelling en je haat elk moment. Wat je moet doen is: bewegen, zachtaardig zijn, liefdevolle vriendelijkheid naar de pijn sturen. Erkennen, ja, én actie ondernemen. Sommige mensen nemen alles te serieus. En die moeten, weetikveel, eens flink met iemand naar bed of zo – hahaha! – die moeten eens goed relaxen.'

Is dat waarom je een leraar nodig hebt?
'Dat is waarom je je *eigen* leraar moet worden! Een goede leraar kan van buitenaf wel zeggen: het ziet eruit alsof je wat te los bent, beetje strakker. Of juist andersom: iemand die ik opleid tot leraar was een beetje te strak. Als groep besloten we: diegene moet op dansles. En dit was een *die hard* punkrocker, onder de *tattoos*. Die zei: *no fucking way*, ik ga niet dansen met de hippies! Maar voor ons was het duidelijk dat diegene niet nog een stille retraite nodig had, maar eens flink naakt moest gaan dansen. Dus een leraar die dat kan is belangrijk. Maar die ziet alleen de buitenkant, of je stilzit of niet. Uiteindelijk zijn wijzelf de enige autoriteit.'

'Sommige mensen nemen alles te serieus. Die moeten weetikveel, eens flink met iemand naar bed of zo'

Kun je een verslaving vervangen door een 'verslaving' aan de dharma?
'Een verslaving is een gehechtheid aan iets wat lijden veroorzaakt, dus kun je niet "verslaafd" raken aan de dharma. Maar ik snap wat je bedoelt, ik zie het in mijn eigen leven. Ik heb compulsieve, verslavingsgevoelige neigingen. Eerst met drugs en alcohol, later met boeddhistische beoefening. Maar zelfs als ik "verslaafd" ben, denk ik dat het een gezonde verslaving is. We beginnen natuurlijk vol onwetendheid. Mijn eerste jaren waren gedisciplineerd, maar vol ego, trots, spiritueel materialisme. Je ziet verslaafden boeddhist worden en ze blijven gestoord, maar dan met boeddhisme! Maar hopelijk niet zo lang. Vijf, tien jaar later hebben ze veel meer balans.'

Tijdens je retraite viel het me op dat je niet streng bent. Waarom?
'Voor mij werkt een zachtaardige aanpak het beste, die me zo compassievol als mogelijk laat zijn. Want ik ben van nature niet zo. Ik veroordeel mezelf en anderen graag. Dus ik moet ervoor zorgen dat ik zo min mogelijk fout kan doen. Weinig regels, behalve het schema: zitten, lopen. Dat is meer dan genoeg, toch?'

Heb je als beoefenaar een autoriteit nodig?

'Het gaat er vooral om je eigen autoriteit te worden. De laatste woorden van de Boeddha waren: zoek geen extern toevluchtsoord, wees een gidslamp voor jezelf en streef ijverig voorwaarts. Voor mij is dat een helder statement: wees je eigen autoriteit. Een goede leraar is nuttig, maar een leraar moet een spirituele vriend zijn, geen hiërarchische spirituele meester.'

Vaak is het juist andersom.

'Weet ik. Maar dat is *bullshit*. Hahaha. Mensen behandelen sommige lama's of zenmeesters alsof ze superwijs of compleet verlicht zijn. Die verering is iets waar de Boeddha tegen ageerde. Dat zoeken van externe toevluchtsoorden. Ik ben nu boeddhist, dus God kan me niet redden, maar misschien wel mijn goeroe, lama, ajahn, sensei. De Kerstman doet het niet voor me, maar misschien de Tibetáánse Kerstman wel. Als leraar moet je je daartegen verzetten!'

Maar na jouw retraites zie jij ook dat mensen niet willen dat je weggaat.

'Ja, en het is mijn taak om dat niet persoonlijk te nemen en te denken: oké, ze zijn verliefd geworden op de dharma. En ik kan ook wel verantwoordelijkheid nemen. De manier waarop ik de dharma deel, werkt blijkbaar. Deel van de rol van leraar is om mensen hun projecties te laten hebben, net als een therapeut of een ouder. Je kunt je leerlingen best een beetje laten denken: oh hij of zij is zo geweldig. Want dat inspireert. Maar het moet niet ontaarden in wat we vaak zien: oh, hij is zo verlicht, ook al gaat ie naar bed met z'n studenten.'

Is het voor jou niet vreemd een autoriteit te zijn?

'Heel raar! Ik ben een anti-autoritair persoon en dan ineens dit. En het wordt nog vreemder, want ik train nu leraren. Natuurlijk hoef ik dat niet te doen, maar ik merk dat zo veel mensen deze aanpak waarderen, dat het nodig is. Maar het is wel wat anders dan met studenten. Dan kun je nog zeggen: je legt geen verantwoording af aan mij, maar aan de dharma.'

Annemarie Opmeer is hoofdredacteur van *Milieudefensie Magazine* en beoefent verschillende vormen van meditatie.

BOEKEN

Noah Levine schreef de boeken:

Dharma Punx: a memoir, HarperSanFransisco, 2004

Against the Stream, a manual for spiritual revolutionaries, HarperSanFransisco, 2007

WEBSITES

www.tegendestroomin.com

www.dharmapunx.com

AANDACHT VOOR

INTERNATIONAAL BUDDHIST YOUTH FESTIVAL

Jonge boeddhisten vieren samen **oud & nieuw**

Jonge Boeddhisten uit alle windstreken komen dit jaar voor de vierde keer in Duitsland samen voor het *Buddhist Youth Festival* (27 december - 1 januari). Afgelopen jaar vond de grootste editie tot nog toe plaats, met ruim 90 deelnemers tussen de 16 en 35 jaar oud. Het thema van het festival is **Peace within, peace in the world**. Door middel van prominente gastsprekers, workshops en discussie proberen de participanten erachter te komen hoe het boeddhisme in het dagelijks leven toegepast kan worden.

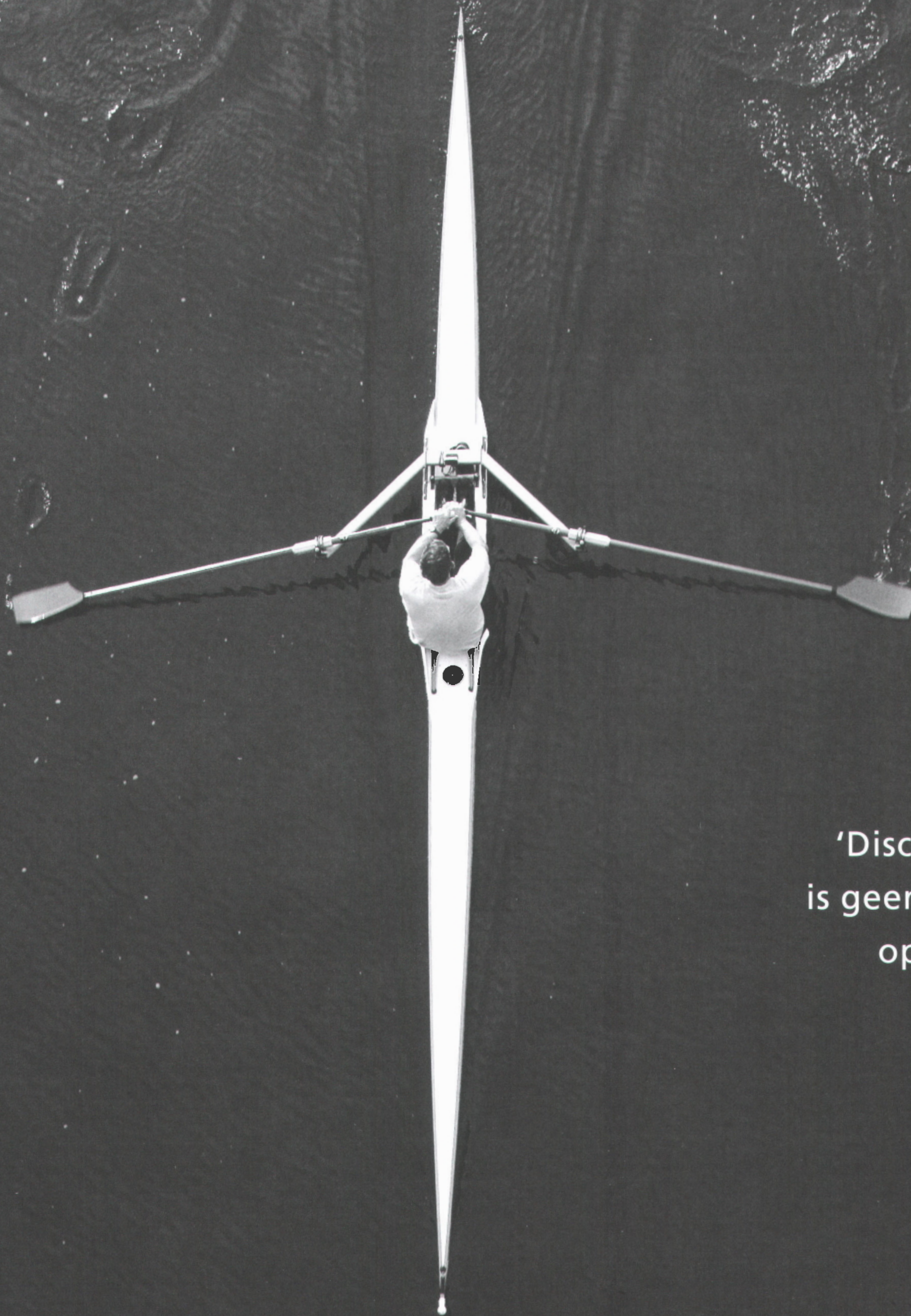
Locatie: *Hotel Schloss Heinsheim*
Prijs: € 240 (incl. 5 nachten in 4-sterrenhotel, maaltijden en oud & nieuw dansfeest)
Organisatie: *Buddhist Youth Project* en *Shambhala*





Meer info en registratie:
www.buddhistyouthproject.org

Voor een korte impressie van het eerste festival zoek 'Buddhist Youth Festival' op YouTube. Of bekijk de documentaire in het archief van **Bodhitv.nl**



'Discipline is geen doel op zich'

FOTO: (ISTOCK) SOREN PILMAN

'Een intellectueel begrijpen zonder oefening is zeker krachteloos, maar oefening zonder leren met het hoofd is al gauw blind.'

– Masao Abe, Zen en het westerse denken

Discipline van **binnenuit**

Wat betekent het beoefenen van het boeddhisme in Nederland? Als je het boeddhisme bestudeert als mentale discipline aan de universiteit, lijkt het een nieuwe illusie. Als je meditatie daadwerkelijk beoefent als ervarings-discipline, kan het helpen om een moraal van binnenuit te ontwikkelen. Dat heeft een directe praktische betekenis, bijvoorbeeld in het omgaan met emoties en met grote levensproblemen.

tekst: Jan den Boer

Graaiende bankdirecteuren, jongeren met korte lontjes die geweld plegen en vernielingen aanbrengen. Grof taalgebruik in de politieke arena. Regelmatig verschijnen zorgelijke berichten over de hedendaagse moraal. De macht en de kracht van de christelijke moraal heeft steeds minder invloed. Het alternatief van de humanistische visie steunt sterk op de westerse rationaliteit, gefundeerd in het Verlichtingsdenken. Het is echter de vraag of deze rationaliteit een voldoende basis biedt voor de moraal. Volgens recent wetenschappelijk onderzoek van onder meer de bekende neurowetenschapper Antonio Damasio wortelt onze morele ontwikkeling en ons geweten meer in het gevoel dan in de ratio. Interessant is dat hij een onderscheid tussen gevoel en emotie maakt, waarbij je moet leren je minder te laten leiden door je emoties, maar juist wel door je gevoel. Dat gevoel, dat geweten, moet je ontwikkelen.
Wat zou het boeddhisme kunnen betekenen in dit morele debat? In de boeddhistische moraal staan het ontwikkelen van positief karma en de morele discipline van het achtvoudige pad centraal. Dat zou moeten leiden tot een steeds deugdzamer leven. Biedt het boeddhisme disciplines die helpen om je geweten te ontwikkelen – om moreel zuiver te leven – en zijn die bruikbaar in de Nederlandse context?

Discipline is geen populair woord in Nederland. Het zijn niet alleen de mensen met korte lontjes die een hekel aan discipline hebben. Onder intellectuelen wordt discipline nogal eens geassocieerd met het militaristische drillen en nieuwe spirituelen houden niet van een strakke discipline: het moet wel goed voelen. Het wantrouwen tegen discipline in het Westen is voor een deel terecht, als het om strakke regels gaat die van buiten opgelegd zijn, is het de vraag of dat leidt tot spirituele ontwikkeling. Maar discipline in de boeddhistische context heeft een iets andere betekenis. Het is het volgen van een pad waarin je weliswaar de boeddhistische weg en je leraar volgt, maar ook uitgenodigd wordt om elke keer zelf te ontdekken of het past binnen jouw eigen spirituele ontwikkeling.
De boeddhistische discipline om een einde te maken aan het lijden, onwetendheid, begeerte en negatieve emoties is vastgelegd in het achtvoudige pad. Dit zijn geen geboden, maar aanwijzingen om zo te kunnen handelen dat je positief karma creëert in je leven. De regels zijn geen doel op zich, maar een middel om uiteindelijk het inzicht te realiseren dat je je geest kunt transformeren in de geest van een Boeddha en dat je je daarmee kunt bevrijden van het lijden. De regels leveren in de praktijk wel discussie op over wat mag en niet mag en wat de Boeddha daarover gezegd zou ▸

hebben. Varamitra, voormalig voorzitter van de Boeddhistische Unie Nederland, vertelt dat die discussie volgens de verhalen al in de tijd van de Boeddha zelf speelde: 'Devadatta, een neef van de Boeddha, vond hem te slap en vond, als een soort Rita Verdonk, dat er duidelijke regels moeten zijn. De Boeddha heeft toen gezegd dat de leefregels zoiets zijn als een vinger die naar de maan wijst, maar de vinger is niet de maan zelf. De regels zijn een uitleg hoe je kunt handelen vanuit de verlichte geest. Je kunt dit niet op commando doen, het is een intentie die van binnenuit komt.'

PRAKTISCHE BETEKENIS DISCIPLINE –

Discipline is in het boeddhisme dus geen doel op zich, het gaat om de betekenis in het dagelijks leven. Ik sprak over de praktische betekenis van de boeddhistische discipline in Nederland met een aantal boeddhisten uit verschillende stromingen en een hoogleraar boeddhologie.

Janny de Boer is een boeddhiste in de Tibetaanse traditie en geeft les op het Maitreya instituut in Emst. In haar verhaal wordt de betekenis van de boeddhistische discipline op een heel praktische manier duidelijk. Janny geeft eenvoudige voorbeelden zoals het wachten op de bus. Door de boeddhistische meditatie heeft ze geleerd om veel bewuster te zijn van emoties als ongeduld en irritatie. Ze herkent deze verstorende emoties sneller, waardoor ze vrijer in haar gedrag is. Ze kan beter onderscheid maken tussen positief en negatief gedrag, en kiezen voor een passende handeling. Dat is niet vanuit een zonde-besef, maar vanuit de boeddhistische visie op karma. Door positieve handelingen vanuit een positieve motivatie kun je positief karma creëren en zodoende kun je negatief karma zuiveren. Zo kan de boeddhistische discipline helpen om het probleem van verstorende emoties, ofwel het korte lontje, op een praktische manier te verminderen. Meditatie is de discipline om bewuster te worden van de werking van verstorende emoties en van de andere belangrijke oorzaken van lijden. Door deze meditatie als een discipline beoefenen, kun je zelf ervaren wat de betekenis is van de boeddhistische leer.

De bekende Tibetaanse boeddhistische leraar Sogyal Rinpoche beschrijft meditatie in zijn *Tibetaanse boek van leven en sterven* als het bevrijden van de geest uit de keten van het grijpen, aangezien je inziet dat alle pijn, angst en leed voortkomen uit het hunkeren van de grijpende geest. Door in meditatie aandachtig aanwezig te zijn in de mentale stroom van de geest kun je die beweging van het grijpen onderzoeken en je daarvan bevrijden. Het doel is niet meditatie op zich, maar vervolgens ook daadwerkelijk te gaan leven vanuit die innerlijke bevrijde staat en daardoor kunnen leven als een liefdevol en betrokken mens. Het is deze zogenaamde liefdevolle vriendelijkheid en compassie die de boeddhistische moraal levenswarmte geven, waardoor de discipline niet strak, kil en doelgericht is.

Vanuit deze visie kun je nieuwe manieren vinden om met grote levensproblemen om te gaan. Varamitra vertelt over de dood van zijn moeder. Hij probeerde niet met zijn eigen verlies bezig te zijn, maar wat dat voor haar betekende. Hij vertelt: 'Mijn moeder wilde graag op eigen kracht doodgaan, als een bewuste ervaring die niet door teveel medicijnen of pijnstillers

beïnvloed werd. Mijn aanwezigheid was daarbij een steun voor haar. Op het moment dat zij haar laatste adem uitblies, had zij het gered, ze had het zelf gedaan in de goede zin van het woord. Ik was niet verdrietig toen ze doodging, ik was blij.' Dat gevoel van blijheid gaf wel enige verwarring. 'Ik dacht: het klopt niet, ik moet verdrietig zijn, het moet geen ego-verhaal worden dat ik helemaal vrij ben van de angst voor verlies.' Maar toen hij op deze manier kritisch naar zijn gevoel keek, realiseerde hij zich dat hij echt vanuit een ander perspectief naar de dood van zijn moeder kon kijken. Toen hij echt kon inzien dat er niets is om aan vast te houden, kon hij loskomen van gehechtheid. Werkelijk genieten van wat er is, zonder de angst om het te verliezen.

'Meditatie is de discipline om bewuster te worden van de werking van verstorende emoties'

Vanuit de ervaringsgerichte filosofie van het boeddhisme bevestigen dergelijke ervaringen het nut van de boeddhistische discipline en het beoefenen van meditatie. Jonathan Silk is hoogleraar boeddhologie aan de *Universiteit Leiden*. Vanuit zijn wetenschappelijke visie plaatst hij kanttekeningen bij die ervaringen. Wat voor waarheid ontdek je eigenlijk in die ervaring, vraagt hij zich af. Door zelfonderzoek wordt de waarheid van de boeddhistische teksten bevestigd. Maar hij gelooft niet in het idee van ervaring. Hij stelt dat we zaken ervaren op de manier zoals we geconditioneerd zijn om ze te ervaren. 'Wat zien religieuze mensen? Als een katholiek naar Lourdes gaat, ziet deze misschien de maagd Maria, maar niet de Boeddha. Waarom? Omdat ze verwachten iets te zien, en datgene krijgen ze dan te zien.' Volgens Silk bevestigt de tekst de ervaring en niet omgekeerd. Hij ziet het boeddhisme dus slechts als een vorm van conditionering, vergelijkbaar met andere religies. In zijn visie schept het boeddhisme een illusie in plaats van dat het boeddhisme illusies oplost.

ERVARINGSGERICHT –

Maar de logica van Silk heeft beperkingen. Silk heeft nog nooit gemediteerd. Hij erkent wel dat er een vorm van kennis is die meditatieve cultivatie heet en dat hij zelf dus nooit ervaren heeft wat deze vorm van kennis inhoudt. Deze kennis is echter voorbij de mentale analyse, je moet dan woorden gebruiken om te leren voorbij de woorden te komen. In de 'kerk van de rede' waar Silk onderwijst is geen ruimte voor deze wereld voorbij de mentale analyse. Vanuit de mentale, rationele discipline die we in het Westen zo goed kennen heeft de boeddhistische discipline nauwelijks waarde, is het alleen een interessant onderwerp om aan de universiteit te bestuderen.

Diezelfde westerse wetenschap erkent echter recent bijna ondanks zichzelf, in de onderzoeken van bijvoorbeeld Antonio Damasio, het belang van gewetensvorming vanuit het gevoel en de ervaring. Dat geeft aanleiding tot onderzoek of de ervaringsgerichte discipline van boeddhistische meditatie daarin een ondersteuning kan zijn die we in onze westerse rationele modellen niet kennen. Die onderzoeken kunnen aansluiten op recente positieve wetenschappelijke onderzoeken zoals die al gedaan zijn over Mindfulness en bijvoorbeeld bij de monnik 'mister happy' Matthieu Ricard. ☸

Jan den Boer studeerde filosofie en bouwkunde en is Postural Integration therapeut. Hij publiceerde vele artikelen en een aantal boeken, waaronder over boeddhisme in de serie *Jonge denkers over grote religies*, *Ten Have*, Kampen, 2008. Voor informatie over trainingen van Jan den Boer: **www.tantratraining.nl**

Hoe breng je eeuwenoude wijsheid in het hier en nu?

'Geef je woorden op'



Alle spirituele wegen – de christelijke wegen evenals de oosterse wegen van zen, vipassana-meditatie, yoga en de traditie van soefisme en kabbala – leiden naar de stilte en innerlijke verdieping. Al deze wegen berusten uiteindelijk op dezelfde grondstructuren en hebben hetzelfde doel.

Dit is een fragment uit het nieuwe boek *Eeuwige Wijsheid* van Williges Jäger

'Mijn beste en waarde vrienden die hier verzameld zijt: wanneer je ernaar verlangt de donderende stem van de dharma te horen, geef dan je woorden op, maak je gedachten leeg, dan kom je zover dat je het ene ontdekt.' Dit 'zijn' te ontdekken waarvan meester Daio Kokushi hier getuigenis aflegt, vraagt rust en verzameling van onze innerlijke krachten.
De spirituele wegen bezitten verschillende oefenvormen om ons tot deze ervaring te brengen. Het wezenlijke van al die wegen is het dagbewustzijn tot zwijgen te brengen om met het niveau van de stilte in contact te komen. De twee gebruikelijkste basisvormen van de spirituele weg zal ik hier schetsen. Zowel in zen als ook in de contemplatie gebruiken we deze twee basisvormen: de concentratie van het bewustzijn en het leegmaken van het bewustzijn.
De weg van de *concentratie van het bewustzijn* werkt met een focus. Dit kan de adem zijn, een geluid of een beweging. Het is de bedoeling om één te worden met deze focus. In zen

is het de adem of de koan MU waarmee je begint. In de yoga is het de lettergreep OM of de adem. Bij de soefi's is het het 'Allah Hu' of de draaibeweging. De contemplatie gebruikt het woord Jezus, shalom of het Jezusgebed.
De oefening wordt voortgezet bij het lopen; dan is de stap de bewuste focus. Je oefent zolang met de focus tot je één wordt met de adem, het geluid of de beweging. Wanneer dit gebeurt opent zich een nieuw niveau van inzicht.

KLAARWAKKER –

De tweede oefenvorm van de spirituele wegen is het *leegmaken van het bewustzijn*. Hier is een niet reageren van het bewustzijn het streven. Het bewustzijn is klaarwakker maar bindt zich aan niets. Het wordt als het ware tot een spiegel die alles aan zich voorbij laat trekken zonder zich met iets te identificeren. Het bewustzijn ervaart als het ware zichzelf. Het gaat erom de ik-activiteit te verlagen en alle egokrachten tot rust te brengen. Het ik moet zwijgen, zodat datgene naar boven kan komen wat de mystiek ons 'ware wezen' noemt. Het is een oefenweg die tot een woord- en beeldloze leegte voert. Alle psychische krachten gedragen zich op deze oefenweg passief, zodat verstand en emoties tot rust kunnen komen. De mediterende neemt geen enkele inhoud aan, alle beelden en voorstellingen worden losgelaten. In zen heet deze oefening *shikantaza* – dat betekent: alleen maar zitten – in het Tibetaans boeddhisme *dzogchen*. Het zijn oefeningen om de leegte ervaarbaar te maken. Ze vereisen louter opmerkzaamheid, zuivere aanwezigheid. De christelijke monnik die de *Wolk van niet-weten* schreef en wiens naam ons niet is overgeleverd, noemt het 'schouwen in het naakte zijn'.

WEGBESCHRIJVINGEN IN DE STILTE –

De beide grote mystici van het christelijke Westen Johannes van het Kruis en Meester Eckhart geven ons wegbeschrijvingen in de stilte. Johannes van het Kruis noemde de oefening 'liefdevolle opmerkzaamheid' of ook wel 'passief liefdevol ontvangen'. Dat wil zeggen de geest in gelijkmoedige rust beschouwen. Het is een blijmoedig, gelaten weerspiegelen van de geest. In zijn boek *De levende vlam* beschreef hij deze oefening als volgt: 'De ziel moet God liefdevolle aandacht schenken, alleen dit, zonder iets speciaals te doen. Ze moet zich louter ontvangend gedragen, zonder zelf naar iets te streven, met de vastberaden gewone opmerkzaamheid van de liefde, zoals iemand in liefderijke aandacht de ogen opent.'
Deze liefdevolle opmerkzaamheid is een naarbinnen luisteren, Want 'het middelpunt van de ziel is God', zegt Johannes van het Kruis. We kunnen deze grond van het zijn met ons dagelijks bewustzijn vaak niet waarnemen, omdat ons verstand, onze zintuigen en onze wil zo luid zijn. Een volhardend oefenen is daarom van grote betekenis. Rustig zitten en gelijkmatig ademen zijn hiervoor het fundament. In zen wordt tijdens sesshins dagelijks soms wel tien uur in diepe concentratie doorgebracht. Dit vereist in het begin een zekere activiteit, we moeten ons als het ware inspannen om in een toestand van wakker zijn, liefdevolle opmerkzaamheid te volharden. Door vasthoudendheid lukt het ons tenslotte verstand, fantasie, geheugen en wil tot rust te brengen. Die liefdevolle opmerkzaamheid moet ons echter niet alleen tijdens cursussen, maar ook in het dagelijks leven begeleiden.

BLIJVEN OEFENEN –

In *'De wolk van niet-weten'* staat: 'Deze oefening vormt geen belemmering voor je dagelijks werk. Je zult je dagelijks werk doen en tegelijk met heel je opmerkzaamheid op de duistere waarneming van je zijn gericht zijn, dat met Gods zijn verenigd is. Je zult eten, drinken, slapen, waken, gaan, komen, spreken, horen, liggen en opstaan, je zult knielen en lopen, rijden, werken en rusten.' De vastberadenheid in de oefening te blijven is een van de belangrijkste voorwaarden voor de voortgang op de spirituele weg. Johannes van het Kruis eist hiertoe ook het loslaten van alle voorstellingen, beelden en concepten van God. Het gaat bij de oefening om zuivere opmerkzaamheid tot in het oneindige. Het *nada*, het 'niets', zoals Johannes van het Kruis het noemt, is te vergelijken met wat in zen als leegte wordt ervaren.

> 'Het ik moet zwijgen, zodat datgene naar boven kan komen wat de mystiek ons "ware wezen" noemt'

Ook Meester Eckhart verwijst hiernaar. Zijn aanwijzingen zijn vaak te vergelijken met die van een zenmeester. Hij wil dat de mens zich minder gebonden voelt en ten opzichte van de dingen volledig vrij blijft. Vijf stappen zijn hiervoor noodzakelijk: rust, concentratie, gelijkmoedigheid, armoede en afzondering.
Om rustig te worden is nodig dat je je terugtrekt uit de wereld en je innerlijke gedachten tot rust brengt. 'Alle stemmen en geluiden ▶

OEFENING:
schouwen in het naakte zijn

Deze oefening van liefdevolle aandacht moet met gelijkmoedigheid en innerlijke blijheid worden gedaan. Kijk naar binnen, luister naar binnen, speur naar binnen. Luister naar de stilte. Wanneer onaangename gevoelens opkomen, neem daar dan kennis van, maar laat je er niet door in beslag nemen.

'Wanneer de weg werkelijk helemaal wordt afgelegd, eindigt hij in alle religies op dezelfde bergtop'

LEZERSGESCHENK BOEK



Eeuwige wijsheid

Vorm&Leegte mag 10 exemplaren van het nieuwste boek van Willigis Jäger weggeven!
Mail snel naar redactie@vormenleegte.nl, met vermelding van 'Eeuwige Wijsheid', je naam en volledige adres.
Na verschijning 26 januari 2011, worden de boeken naar de eerste 10 inzenders verstuurd.

FOTO: ISTOCK: FOTOVOYAGER

moeten verdwijnen en er moet louter stilte heersen, stilzwijgen', eist Eckhart dan ook. Deze bewustzijnsconcentratie is de eerste stap naar bewustzijnsverruiming. 'Hoe meer de ziel zich concentreert, des te enger ze is, en hoe enger ze is, des te ruimer is ze.' (Meester Eckhart).

KAPPEN MET BEELDEN –

Het afnemen van de activiteit van het ikbewustzijn geldt bij alle spirituele wegen als voorwaarde voor de ervaring van het ware wezen.
Door deze innerlijke oefening komen alle psychische krachten tot rust en is de mens tenslotte bereid zijn eigen diepte te ontdekken. Die ervaring mondt onverbiddelijk uit in het niets: 'Omdat het hart nu tot volledige afzondering is gekomen, moet het op het nulpunt zijn, want hierin ligt de grootste ontvankelijkheid' (Meester Eckhart). De weg van de innerlijke oefening die Meester Eckhart leert, verschilt nauwelijks van de weg van zen.
Dit loslaten heeft niets met een wilsact van doen, want wetens en willens kunnen we niets loslaten. Hier in het Westen denken we altijd dat we met onze wil en ons handelen alles kunnen bereiken en bewerken. Toch is het de rust, het niet-doen, dat nieuwe ervaringsruimten voor ons opent. In de stilte ervaart de mediterende de 'werkelijke werkelijkheid'. De christelijke traditie noemt deze ervaring *unio mystica*, 'mystieke eenheidservaring'.
De hier beschreven vormen van bewustzijnsconcentratie en bewustzijnlediging leiden allebei tot een de-automatisering van het bewustzijn en bieden tegenweer tegen de algemene tendens ervan om zich voortdurend met andere dingen bezig te houden. Zij voeren ons naar een transpersoonlijke bewustzijnsruimte. Daar bestaat een begrijpen, beleven en kennen dat geen subject meer nodig heeft. Dit leidt tot de ervaring van non-dualiteit, het 'samenvallen van alle tegenstellingen', zoals de christelijke mysticus Nicolaas van Cusa het noemde. Alle dualistische onderscheidingen van ik en jij, subject en object, waar of niet waar worden in deze diepe ervaring opgeheven. Wie tot dit niveau doordringt ervaart de werkelijkheid die alle rationele en persoonlijke vermogens overstijgt en zorgt voor een heel nieuw niveau van kennis en begrip van de wereld en de hele kosmos. Dat is het eigenlijke doel van de religies. Wanneer de weg werkelijk helemaal wordt afgelegd, eindigt hij in alle religies op dezelfde bergtop.

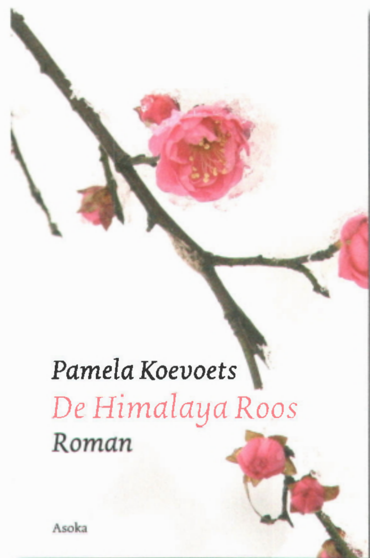
TIJDLOOS –

Zitten in stilte verlangt van ons niet te letten op twijfel, verveling en vermoeidheid en met innerlijke aanwezigheid verder te gaan. Het gaat erom in iedere gebeurtenis in dit ogenblik de aanwezigheid van tijdloosheid te ervaren. Dat geeft elk gewoon ogenblik iets bijzonders.
Wie zo'n een transpersoonlijke ervaring krijgt, beleeft die als absolute helderheid. Het is de ervaring van een grotere werkelijkheid op de achtergrond, die het oppervlakkige ik overkomt en dit zijn ware wezen laat ontdekken. Hiermee gaat het inzicht gepaard dat wij zijn ingebed in de ordening en harmonie van het grandioze wereldgebeuren als een verschijningsvorm van de goddelijke oergrond. We overwinnen ons afgescheiden bestaan en ervaren de eenheid met al het zijn. Mystieke ervaring voert dus geenszins tot afwending van de medemens en terugtrekking uit de wereld. Integendeel: ze zegt ja tegen het leven en leidt tot toewijding aan de mensheid. Ze brengt ons terug naar ons heel concrete leven met al zijn uitdagingen, die we met de kracht van de stilte opnieuw tegemoet treden. ❁

Willigis Jäger, ook bekend onder de naam Ko-un Roshi, is een Duitse Benedictijner monnik, zenmeester van de Sanbo-Kyodan-Linie en mysticus.

boeddhistische boeken langs de meetlat

Pamela Koevoets
DE HIMALAYA ROOS
Asoka, 2010, € 16,95



Gezien het aantal mensen dat tegenwoordig het boeddhistische pad bewandelt is het aantal romans dat direct van de ervaringen op het pad bericht schaars, dat geldt althans voor de Nederlandse situatie; in het Engelse taalgebied lijkt er haast een hausse aan te breken. In Nederland getuigt het van lef om er expliciet over te spreken, zowel naar de buitenwereld toe als ook naar de lotgenoten van de eigen sangha. Naar de medewandelaars in de sangha toe, is het misschien nog enger, want je loopt niet graag te koop met je persoonlijke ervaringen en nog minder met je gestuntel. Want anders dan in de atletiek lijkt het op het pad van meditatie soms alleen maar erger te worden. Dat is misschien ook logisch: hoe meer je naar binnen kijkt des te meer zie je je eigen gehannes, zelfbedrog, tekort, kortom: het is vallen en opstaan zonder einde. Maar het is juist dát inzicht dat ons richting geeft en voor spirituele ijdelheid behoedt, misschien meer dan de schaarse verheven momenten van diep ontroerende ervaring.
Pamela Koevoets heeft in *De Himalaya Roos* van dat proces een levendig, kleurrijk en aanstekelijk verhaal gemaakt. Nou ja, verhaal: er is geen simpele verhaallijn, maar eerder een collage van scènes en herinneringen op verschillende plaatsen en tijden, die zich voegen tot een kleurrijk tapijt dat toch zin en samenhang vertoont. Of heeft het iets van een proces van omcirkelen, zoals de talloze beoefenaars eindeloos hun rondjes draaien om de grote moederborst van de stupa?
Wat mij vooral raakt in het boek is de combinatie van dharma-perspectief aan de ene kant en de fascinerend concrete, schitterend geobserveerde details in het dagelijks leven aan de andere kant. Dan gaat het om het onzekere lot van een homp Edammer kaas in Boudhanat, de manier waarop een hond jankt, de schoonheid van een porseleinen kopje of de mieren in de punten van de pumps van de ik-figuur. Soms zien we ineens een verbindend gebaar tussen verschillende oorden en tijden, bijvoorbeeld wanneer het geduld van een *khenpo* met zijn westerse leerlingen wordt beschreven, waarvan de verteller verzucht: 'Zat hij maar als bestuurder op lijn drie, de wereld zou er anders uitzien.'
Die 'awareness' van Koevoets – waar artistieke gevoeligheid en boeddhistische alertheid samenvallen – is smullen! (DF)

Michsjol – *in verband met theologie*
THEMANUMMER BOEDDHA EN CHRISTUS
Skandalon, 2010, no. 1, € 10

Boeddha en Christus. Deze titelt siert het januarinummer 2010 van het theologische tijdschrift *Michsjol* – Hebreeuws voor 'struikelblok'. Het magazine stelt zich dan ook ten doel om hun lezers over allerlei netelige religieuze kwesties na te laten denken. De heikele vraag die in dit themanummer centraal staat, luidt: 'Is het mogelijk om christendom en boeddhisme met elkaar te verbinden, of zijn het onvergelijkbare grootheden?' Acht christelijke en boeddhistische auteurs presenteren een eigen, inspirerende visie op deze kwestie. De enige misser uit het tijdschrift is een gedicht over 'meditatief schoonmaken', dat door zijn geforceerde lolligheid en hoog Sinterklaasgehalte hopeloos uit de toon valt.
Een van de sterkste bijdragen is geschreven door zenmeester Ton Lathouwers, die de interreligieuze dialoog een warm hart toedraagt. Volgens hem leven we dankzij de globalisering tegenwoordig in een spannende tijd, waarin een oprechte dialoog tussen Oost en West mogelijk is. Lathouwers ondersteunt deze opvatting met prachtige citaten van de Japanse zenmeester Hisamatsu en de Russisch-orthodoxe theoloog Oliver Clement. Deze figuren zijn voorbeelden van prominente religieuzen die buiten de grenzen van hun eigen leer durfden te kijken en zich zo openstelden voor andere tradities. Lathouwers hoopt dat er in de toekomst nog meer open geesten zullen opstaan, zodat boeddhisten en christenen elkaar uiteindelijk vol wederzijds respect tegemoet zullen treden.



Ook Diana Vernooij, voorgangster van de Amsterdamse gemeente *De Duif* en *Vorm&Leegte*-medewerkster, slaat een brug tussen boeddhisme en christendom. In haar scherp geschreven artikel maakt zij korte metten met het cliché dat een boeddhist zich vooral met zijn eigen innerlijk bezighoudt en een christen altijd op de ander is gericht. Volgens Vernooij moet je de *vita activa* en de *vita contemplativa* juist niet scheiden. Wie zich in de meditatieruimte opsluit, wordt een egoïstische navelstaarder. Wie voortdurend de wereld wil verbeteren zonder zich te bezinnen, is eveneens een ongenietbaar mens. Alleen degene die vanuit innerlijke wijsheid en compassie volop in het leven staat, kan de ander werkelijk helpen. (MD)

Floor Buschenhenke
EILAND OP STERK WATER
Atlas, 2009, € 18,50

'Dan opent verlangen van water naar water de huid. / Er zal geen heimwee meer zijn. / Je zult genezen zijn. / Er zal gezwommen worden zonder zwemmer.'

Deze dichtregels zijn afkomstig uit de debuutbundel *Eiland op sterk water* van de jonge dichteres Floor Buschenhenke. Uit de woorden spreekt een groot verlangen om een te worden met het moment. Wie zich helemaal overgeeft aan het zwemmen, vergeet het onderscheid tussen zichzelf en het water. Hij heeft de totale vrijheid. Zo iemand zwemt pas echt! Dat een zwemmer deze toestand pas na lang oefenen kan bereiken, illustreert de titel van het gedicht: *Zwemles*.
Wie deze en andere gedichten uit Buschenhenke's bundel met een boeddhistisch oog leest, stuit al snel op bekende elementen. Behalve over leven in het 'nu' spreekt de dichters expliciet over zenmeditatie en koantraining. Fraai is haar beeld voor een mediteerder als mol, die zonder tijd, denken of taal zijn weg in de aarde vindt. Dit alles zorgt ervoor dat zij een van de weinige Nederlandstalige dichters is die de (zen)boeddhistische spiritualiteit serieus in haar werk opneemt.
Buschenhenke praat echter niet de oude zenmeesters na: ze geeft een eigen draai aan de leer. De zengedichten uit *Eiland op sterk water* vormen het tegenwicht voor stukken waarin individuen de wereld proberen te ordenen door meten of wegen. Het lijkt alsof de dichteres aan deze ordeningsdwang probeert te ontsnappen door de zenervaring. Toch wil zij niet alles loslaten. Het laatste gedicht vereeuwigt een eiland dat zij met een geliefde bezocht. In de prachtige slotregels staan opnieuw openheid en respect voor het mysterie van de ons omringende wereld centraal: *'Op een avond zoals deze zijn er / honderden manieren om te knielen / en de warme aarde te kussen.'* (MD)



De boekenrubriek werd dit keer gemaakt door *Paula Borsboom, Michel Dijkstra* en *Dorothea Franck*, dit onder redactie van *Michel Dijkstra*.

SIGNALEMENTEN

Barbara Berger
ONTWAKEN
A.W. Bruna, 2010, € 17,95



Ontwaakt ben je als je volledig aanwezig bent in het moment en de ware aard ontdekt van wat is. Barbara Berger giet deze boeddhistische waarheid in een serie 'mentale wetten' die de lezer kunnen helpen om de werkelijkheid anders te ervaren en meer in harmonie ermee te leven. Berger laat zich niet alleen door het boeddhisme inspireren, maar ook door diverse new age-filosofieën.

Nico Tydeman & Maarten Houtman
GEEN MEESTER, GEEN LEERLING
Asoka, 2010, € 16,95



Tydeman en Houtman, twee van de beroemdste zenmannen van ons land, hebben een twintigtal gesprekken opgetekend die ze vanaf 1989 tot 1995 voerden. Het onderwerp is zenmeditatie. Daarnaast reflecteren beide leraren uitgebreid over hun beroep. Vertrouwen blijkt een sleutelwoord in hun werk. Houtman stelt dan ook: 'Het allerhoogste wat een leraar kan doen is zijn eigen vertrouwen zo zuiver mogelijk ter beschikking stellen, dus ontdaan van meekomende emoties.'

Koun Yamada
DE POORTLOZE POORT
Asoka, 2010, € 34,95



Onder de mysterieuze titel *Poortloze poort* gaat een al even geheimzinnige, klassieke koancollectie schuil. Deze zenraadsels werden in de twaalfde eeuw door de Chinese meester Wumen verzameld en worden nog steeds tijdens de beoefening gebruikt. De poortloze poort bevat een commentaar van de beroemde Japanse zenmeester Koun Yamada, die de koans voor de moderne westerse lezer verheldert. (PB & MD)

boeddhisme in het nieuws

Dalai Lama pleit voor vrijlating Nobelprijswinnaar Liu

De Dalai Lama heeft China gevraagd om de gevangen genomen dissident Liu Xiaobo, die eind oktober de Nobelprijs voor de Vrede won, vrij te laten. Liu – literair recensent, professor en mensenrechtenactivist – zit sinds vorig jaar een elf jaar lange gevangenisstraf uit die hij kreeg opgelegd voor subversie, nadat hij een democratisch pamflet maakte waarin hij pleitte voor meer vrijheid.

De Dalai Lama zegt dat de Vredesprijs eindelijk internationale erkenning toont voor het groeiende publiek dat vraagt om forse hervormingen in China. In 1989 kreeg de spirituele leider zelf de Nobelprijs voor de Vrede. China ziet hem als een verrader wegens zijn inzet voor meer autonomie voor Tibet.
De verbannen leider heeft de Chinese overheid in een verklaring ook gevraagd om anderen te bevrijden die vastzitten voor het uitoefenen van hun vrijheid van meningsuiting, geen overbodig initiatief; de Chinese autoriteiten pakten na het uitreiken van de Vredesprijs nóg een twintigtal dissidenten op die de toekenning van de prijs aan Liu Xiaobo wilden vieren. De dissidenten waren op verschillende plekken in de hoofdstad Peking bijeengekomen om een feestje voor te bereiden.

BARACK OBAMA –
Ook de Amerikaanse president Barack Obama heeft China laten weten dat Liu Xiaobo zijns inziens zo spoedig mogelijk moet worden vrijgelaten: 'De afgelopen dertig jaar heeft China dramatische vooruitgang geboekt bij economische hervormingen en de verbetering van de levens van zijn mensen, honderden miljoenen uit armoede verheffend', aldus Obama. 'Maar deze prijs herinnert ons eraan dat de politieke hervormingen daar geen gelijke tred mee hebben gehouden en dat de fundamentele mensenrechten van elke man, elke vrouw en elk kind gerespecteerd moeten worden.' ☸

Shaolin-tempel op Werelderfgoedlijst

De Chinese Shaolin-tempel is onlangs opgenomen op de Werelderfgoedlijst van Unesco en daarmee – met onder meer de Amsterdamse grachten – erkend als één van 's werelds belangrijkste cultuurmonumenten. Het legendarische tempelcomplex bevindt zich op één van China's heilige bergen, in de provincie Henan. De tempels zijn 1500 tot 2000 jaar geleden gebouwd en genieten met name bekendheid vanwege hun grote betekenis voor Kung Fu. De allereerste Shaolin-tempel is tevens één van de oudste boeddhistische tempels van China.

China heeft inmiddels meer dan dertig noteringen op de prestigieuze Werelderfgoedlijst, variërend van zeer bekende plekken (zoals de Chinese Muur en het Zomerpaleis in Peking) tot iets minder bekende plekken, zoals de stad Ping Yao (Shanxi) en de ruïnes van Yinxu, de laatste hoofdstad van de Shang-dynastie. Vorig jaar werd de heilige berg Wutai Shan nog aan het werelderfgoed toegevoegd. ☸

Hoogste Mongoolse onderscheiding voor Lama Zopa Rinpoche

De van origine Nepalese Lama Zopa Rinpoche heeft afgelopen oktober de prestigieuze onderscheiding Order of the Polar Star in ontvangst genomen van de Mongoolse president, Tsakhiagiin Elbegdorj. De onderscheiding is een erkenning voor de inzet van de spirituele leider om het (uitstervende) boeddhisme in Mongolië nieuw leven in te blazen. De Polar Star is de hoogste onderscheiding die de Mongoolse overheid aan een buitenlander kan uitreiken, Lama Zopa Rinpoche is pas de tweede Lama die hem krijgt. De eerste was de 19[de] Kushok Bakula Rinpoche (1917 – 2003).
Lama Zopa Rinpoche (1946) geeft leiding aan de Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition (www.fpmt.org). Enkele maanden voor het ontvangen van de Polar Star had de voorzitter van het Mongoolse studiecentrum Khatanbaatar Choidogsuren Zopa Rinpoche's kandidaatschap voorgesteld aan de Mongoolse overheid, namens zijn talrijke Mongoolse studenten. Bij het in ontvangst nemen van de onderscheiding vond ook een ontmoeting tussen Zopa Rinpoche en de Mongoolse president plaats waarbij Zopa een grote *tangka* en een Mongoolse versie van de *Gouden Licht Soetra* aan de politieke leider aanbood. Ook uitte hij zijn wens om in steden en dorpen in heel Mongolië te blijven onderwijzen. ☸

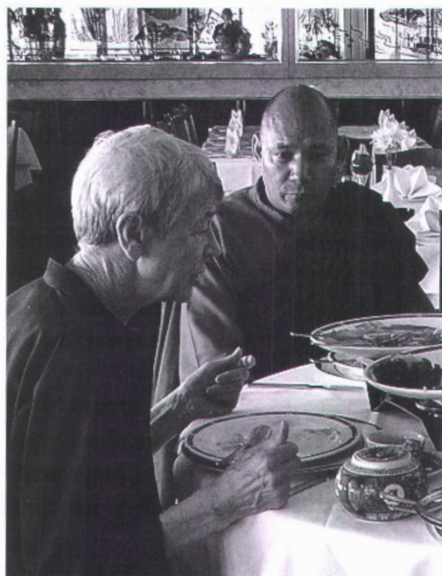


← Lama Zopa Rinpoche (links).

Jotika Hermsen neemt na achttien jaar afstand van Buddhavihara

De Theravada-tempel in de Amsterdamse Sint Pieterspoortsteeg heeft sinds afgelopen zomer een nieuw bestuur en een nieuwe naam: *Stichting Dhammadipa.* Opgericht in 1986 door de Eerwaarde Mettavihari als *Buddhavihara* werd het centrum in 1992 overgedragen aan Jotika Hermsen en in 2006 omgedoopt tot *Meditatiecentrum Sangha Metta*. Vanaf augustus 2010 zet centrum haar activiteiten voort onder de naam *Stichting Dhammadipa, Vipassana-meditatiecentrum*.

GEEN DEFINITIEF AFSCHEID –
Niets is definitief, zo ook het afscheid van Jotika; zij blijft als lerares verbonden aan Dhammadipa, maar heeft het management van het centrum overgedragen aan het bestuur: Aad Verboom, Adi Ichsan en Siti Ichsan. Vanaf nu zijn er dus twee stichtingen: *Sangha Metta* en *Dhammadipa*. *Sangha Metta* zorgt voor de lange retraites, in Naarden en elders in het land. *Dhammadipa* zorgt voor het meditatiecentrum in Amsterdam. In Naarden worden tevens de wekelijkse Sangha-verdiepingszondagen gehouden, bestaande uit dhamma-uitleg, zit- en loopmeditatie en uitwisseling van ervaringen.
Voorlopig is alle informatie – inclusief de nieuwe retraites en details over de verdere ontwikkelingen in de beide stichtingen – te vinden op één website met twee ingangen:
www.sanghametta.nl of www.dhammadipa.nl



Jotika Hermsen en Bhikkhu Sangasena.

DANK UIT LADAKH –
De activiteiten van *Sangha Metta* beperken zich niet tot Nederland. Er bestaat bijvoorbeeld een hechte band met het het *Mahabodhi-meditatiecentrum* (MIMC) in Ladakh (Noord-India). Tijdens de overstromingen in Pakistan en Noord-India raakten het ziekenhuis, bejaardenhuis en kantoor van dit centrum zwaar beschadigd. De abt, Bhikkhu Sangasena, zond begin augustus een noodkreet uit die via Sangha Metta Nederland bereikte. *Sangha Metta* steunt het *MIMC* met een hulpfonds en dat heeft zijn vruchten afgeworpen.
'Lieve zuster Jotika', mailde Bhikkhu Sangasena na het ontvangen van de steun, 'wij spreken allen onze dank uit voor je zorg en inspanningen om fondsen te mobiliseren voor het *MIMC flood relief project*. We staan bij je in het krijt. Momenteel zijn we druk bezig met het verwijderen van de modder, stenen en het puin. We willen niet alleen onze infrastructuur herbouwen, maar ook de getroffen bevolking ondersteunen met rehabilitatieprogramma's.'
Elke gift is uiteraard nog altijd welkom. Donaties kunnen worden overgemaakt naar bankrekeningnummer 8330501 van *Stichting Sangha Metta*, Amsterdam, onder vermelding van 'Overstroming Ladakh'. Meer informatie, evenals foto's en een filmpje van de overstroming, is te vinden op **www.mahabodhi-ladakh.org**

Vreedzame manifestatie

In de marge van de ASEM-top van Aziatische en Europese leiders in Brussel, afgelopen 4 en 5 oktober, voerde een honderdtal Tibetanen en sympathisanten van de Tibetaanse zaak actie. Ze beklaagden zich over de Chinese bezetting van Tibet en vroegen vertegenwoordigers van Peking en de Dalai Lama om hun gesprekken weer voort te zetten. In de slotverklaring van de ASEM-top staat niet één verwijzing naar Tibet. Het officiële standpunt van de Europese Unie ten aanzien van de situatie is dat ze het Chinese gezag over de regio respecteert.
Het protest tegen de onderdrukking van Tibetaanse cultuur beperkt zich niet tot veilige Europese gronden. Onder Tibetaanse scholieren en studenten in het West-Chinese gebied Qinghai is eind oktober massaal protest op gang gekomen tegen onbevestigde plannen van de regering in Beijing om onderwijs in het Tibetaans te verbieden. De meeste scholen in Qinghai, waar de meerderheid van de bevolking Tibetaans is, geven hun lessen in zowel het Mandarijn als het Tibetaans.



Tibetaantje met schoolboek in eigen taal.

RECTIFICATIE

In het herfstnummer van *Vorm&Leegte* stond een verkeerde startdatum bij het bericht over de opleiding tot boeddhistisch geestelijk verzorger aan de *Vrije Universiteit* in Amsterdam. Het voornemen is om in september 2011 te starten.

Boeddhaberichten staat onder redactie van *Robert Nieuwland*.

in deze serie gaat André Kalden dieper in op boeddhistische basisbegrippen

De leraar als **maat** der dingen

Kenmerkend voor het boeddhistisch pad is dat het een pad is dat van levende leraar op student overgeleverd wordt. Vanaf de Boeddha is het altijd de levende leraar geweest die de dharma belichaamde en vormgaf.

tekst: André Kalden



Tijdens zijn leven spoorde de Boeddha zijn monniken aan om onderricht te geven. In de Nandakovāda Sutta, bijvoorbeeld, geeft een monnik, de eerwaarde Nandaka, op verzoek van de Boeddha onderricht over tijdelijkheid en verandering, en in de vroege Pali-soetra's vinden we diverse andere voorbeelden van het doorgeven van onderricht van de Boeddha door anderen dan de Boeddha zelf. Na de dood van de Boeddha continueerden de oudere monniken deze gewoonte. Zo legt de Visuddhimagga (Het pad van purificatie) – in de theravada-traditie de belangrijkste tekst naast de Pali-soetra's – grote nadruk op het vinden van een geschikte leraar, een Kalyāna Mitta, een nobele vriend, teneinde het juiste onderricht te ontvangen (Vism.1.97-117). Die geschikte leraar is 'beminnelijk, eerbiedig en aanbiddelijk, een raadgever, een geduldig luisteraar, een spreker die diep onderricht geeft, en een – zo wordt daar waarschuwend aan toegevoegd – die niet tot een nutteloos doel leidt.' (A.IV.32; Vism.1.98).

MEDICIJN –

Niet alleen in theravada, maar ook in latere vormen van boeddhisme, in mahayana, zoals zen, neemt de levende leraar bij het dharma-onderricht een essentiële plaats in. De zesde-eeuwse meester Bodhidharma, de 28e patriarch van het boeddhisme die traditioneel gezien wordt als degene die het boeddhisme van India naar China bracht en daarmee de eerste patriarch van zen (Ch'an) werd, liet er in zijn nagelaten werk geen misverstand over bestaan: 'Als je niet snel een leraar vindt, dan zal je leven tevergeefs zijn. Het is waar, je hebt de boeddha-natuur. Maar zonder hulp van een leraar zul je het nooit weten.' De Japanse zenmeester Eihei Dōgen Zenji (1200-1253) stelde in zijn Gakudō-yōjinshu (vrij vertaald: Punten om in de gaten te houden bij het praktiseren van de weg): 'Het is voor beoefening van boeddha-dharma belangrijk om instructies te ontvangen van een

De wijze

Zoals iemand die een schat onthult
is de wijze die jouw fouten ziet
en er op wijst.
Het goede zal er van komen,
niet het slechte
als je met zo iemand omgaat.

Dhammapada 76



'Het is waar, je hebt de boeddhanatuur. Maar zonder hulp van een leraar zul je het nooit weten'

– bodhidharma

leraar. Gebruik nooit je eigen ideeën als basis.(...) Als je geen ware leraar kunt vinden, dan is het beter om [de dharma] niet te beoefenen. (...) De kracht van de boeddha-dharma is afhankelijk van de vraag of je [spiritueel] grootgebracht wordt door je leraar of niet, en of je [het pad] werkelijk met een leraar beoefent,' aldus Dōgen. Vajrayana, de vorm van Boeddhisme die we onder meer in Tibet vinden, gaat zo mogelijk een stap verder. Daarbinnen is de leraar het boeddhistisch pad, zou je kunnen zeggen, 'de perfecte kruik die de schat van de ware leer bevat', zoals Patrul Rinpoche (1808-1887) omschrijft. Boeddha werd gezien als de arts en zijn leer als medicijn en het was aan de leraren van de diverse scholen en stromingen dit medicijn door de tijden heen werkend te houden. Vanuit deze achtergrond bezien is het begrijpelijk dat de vorm waarin de boeddha-dharma gegoten werd, in de loop der jaren veranderde terwijl de essentie overeind bleef.

Dit was tegelijkertijd reden om te waarschuwen voor onechte leraren die het verkeerde medicijn gaven. Zo waarschuwde in de achtste eeuw de leraar Padmasambhava, die volgens traditie het boeddhisme in Tibet introduceerde: 'In de toekomst, wanneer het donkere tijdperk van degeneratie [van de dharma] arriveert, zullen mensen die claimen beoefenaar te zijn de wens hebben anderen onderricht te geven zonder dat zij daar toestemming [van hun leraar] voor hebben. (...) Zonder zelf evenwichtig te zijn, claimen ze anderen van dienst te kunnen zijn. Ik denk dat er velen zullen zijn die in naam van de dharma zullen veinzen, hypocriet zullen zijn, bedriegen en misleiden. Alle mensen van toekomstige generaties die de dharma wensen te beoefenen, lees dit geschreven testament van de bedelmonnik Padmakara en onderzoek zelf!' Volgens overlevering ging Bodhidharma zelfs zover om over leraren te zeggen: 'Tenzij ze hun eigen [boeddha]natuur zien, is hun onderricht van

de twaalfvoudige canon niets dan gepreek van duivels.' En Dōgen stelt: 'In de overdracht van boeddha-dharma moet je zeker een ware leraar hebben die verlichting belichaamt. Het is nutteloos om een geleerde als begeleidende leraar te nemen die alleen maar woorden weegt. Dat zou de blinde zijn die de blinde leidt.' En: 'De beoefening van de Weg is volledig afhankelijk van de vraag of je leraar een ware of een onware leraar is. Een beoefenaar is als een goed stuk hout, terwijl de leraar een timmerman is. De schoonheid van een stuk hout zal niet tevoorschijn komen zonder goed vakmanschap. Zelfs een verdraaid stuk hout openbaart zijn eigen nut wanneer er door bekwame handen mee gewerkt wordt. Het zal via deze analogie duidelijk zijn dat het al dan niet komen tot realisatie afhangt van het feit of je leraar goed of slecht is.'

'Een beoefenaar is als een goed stuk hout, terwijl de leraar een timmerman is'

Laten we nu kijken naar het inhoudelijke onderricht van de leraren die in de loop der eeuwen de toets der kritiek hebben kunnen doorstaan. Net zoals de Boeddha onderricht gaf op basis van de omstandigheden, zo deden de leraren na de Boeddha dat als de hoeders van de dharma. Om de werking van het medicijn boeddha-dharma te garanderen werd deze aangepast aan tijd en plaats. Zo kon het gebeuren dat in de loop der eeuwen onderricht werd gegeven aan de hand van bewoordingen en teksten die niet eerder bekend waren. Een geactualiseerd onderricht met betrekking tot de leegte van zelf, kunnen we bijvoorbeeld vinden in soetra's die recenter zijn dan de Pali-soetra's, zoals het Hart Soetra die in de korte versie maar één pagina bevat. En op die ene pagina staat één zin die beschouwd wordt als de meest kernachtige weergave van de leer van de Boeddha; een zin die in het Hart Soetra wordt uitgesproken door de Boeddha van Compassie, Avalokiteshvara, die naar beneden kijkt en onze wereld ziet: 'Vorm (rupa) is leegte (shunyata), leegte is vorm.'

STOF –

Er bestaan veel verschillende commentaren op deze beroemde tekst, maar het commentaar van de bekende Japanse zenmeester, Hakuin Zenji (1689-1769), laat goed zien wat voor plaats de leraar in het boeddhistisch onderricht heeft. Hij zegt over de beroemdste regel in het boeddhisme, 'Vorm is leegte, leegte is vorm':

'Onzin! Een waardeloze collectie troep. Probeer geen apen in



⬆ woordwolk van het hartsoetra gemaakt met *wordle; www.wordle.net*

bomen te laten klimmen. Deze spullen hebben tweeduizend jaar stof op de planken vergaard. Meester Hsieh zit in zijn visboot en wringt het water van zijn vislijn.'

De beoefening van de Weg behoeft een levende ware leraar die in een traditie van leraren staat en daarbinnen geautoriseerd is onderricht te geven. In het boeddhisme vormt deze leraar de maat der dingen; niet de traditie, niet de rituelen, niet de heilige plekken, nee, zelfs niet de soetra's. Het is daarom dat een zenmeester als Hakuin over een regel in het beroemdste soetra binnen zijn traditie 'Onzin!' kan roepen en toch, ja zelfs juist, wordt gerespecteerd. ☸

André Kalden (1961) is voormalig wetenschapsjournalist. Hij beoefent het boeddhisme in de Tibetaans-boeddhistische Nyingma traditie.

Bronnen
De belangrijkste geraadpleegde bronnen voor dit artikel zijn:
De leraar in Theravada: Mahathera, P. V. (1962). *Buddhist Meditatation in Theory and Practice, A General Exposition According to the Pali Canon of the Theravada School*. Colombo: M.D. Gunasena & Co., p. 95-102 || Citaten van Bodhidharma: Pine, R. (1989). *The Zen teachings of Bodhidharma*. New York: North Point Press, p.15 || Citaten van Dogen: Dogen. (Engelse uitgave 1998). *Dogen Zen*. (S. Okumura, Vert.) Tokyo: Soto-shu Shumucho, p. 12, 17, 19,24 | Dogen, E. (1993). *Bendowa, Talk on Wholehearted Practice of the Way*. (S. Okumara, Vert.) Kyoto: Takura Gojo Sagura, p. 43 || Citaat van Padmasambhava: Tsogyal, Y. (vert. 2003). *Dakini Teachings*. (Erik H. Schmidt, Vert.) New Delhi: Rupa & Co., p. 150 || Citaat Hakuin: Hakuin. (1996). Zen *Words for the Heart, Hakuin's Commentary on the Heart Sutra*. (N. Waddell, Vert.) Boston: Shambhala, blz. 31-32.

– advertenties –

deel 22 in een serie over juist levensonderhoud, een van de aspecten van het achtvoudige pad

Zenzuster

Ieder mens zoekt naar geluk. **Zuster Vitalis**, 98 jaar geleden geboren als Lena Daas, vond haar geluk in het klooster van de rooms-katholieke congregatie van de zusters Franciscanessen van Etten. Ongeveer negen jaar geleden kwam zij in aanraking met het zenboeddhisme. Het gebed met onuitgesproken woorden maakte plaats voor stille meditatie.





tekst: Joop Hoek | fotografie: Jeroen Jongeneelen

'Het geloof in God is altijd de grondslag van mijn bestaan geweest. Daardoor kon ik leven zoals ik doe. Door de jaren heen is mijn geloof bewuster geworden. Ik leef meer in het nu en probeer niet te blijven hangen in dingen die voorbij zijn. Negativiteit is er overal. Daar spreekt de Boeddha ook over. Hij heeft het over de pijn van het leven, *samsara*. Aan alle kanten wordt aan mensen getrokken. Hun gedachten worden chaos, het leven een warboel. Het gaat erom hoe je met dat alles probeert om te gaan. Je moet het de plek geven die het toekomt, loslaten. Dan kom je tot acceptatie en rust.

TEKENLES –

Ik was 21 toen ik intrad in de congregatie in Etten. De zusters Franciscanessen kende ik al voor mijn intrede, omdat in dat gebouw ook de kweekschool *'t Withof* was gevestigd waar ik mijn opleiding tot lerares heb gevolgd. Tot mijn 65ste heb ik, met een onderbreking van een paar jaar, toen ik novicemeesteres was, voor de klas gestaan. Aan leerlingen in hogere klassen gaf ik tekenles. Daar heb ik altijd veel plezier aan beleefd en veel van geleerd. Kinderen zijn zo open en eerlijk dat ze je op je nummer kunnen zetten zonder dat het kwetsend is. Zelf kwam ik uit een goed en warm gezin. Mijn ouders waren lieve, hardwerkende mensen. Mijn vader en broers verbouwden vlas. Ik had een mooie, onbezorgde jeugd. Met de maatschappij had ik hoegenaamd geen problemen. Toch voelde ik dat mijn toekomst, mijn bestaan, in het klooster lag. Ik kan niet goed uitleggen waarom, vroeger noemden ze dat roeping. Maar ik voelde me er gelijk thuis en heb er nooit een dag spijt van gehad.

'Ik hou van die rust, die diepe stilte, de leegte'

Het gemeenschapsleven, de vriendschap en onderlinge steun, trekt mij. Het kloosterleven geeft mijn eigen leven diepgang, rust en energie. In het klooster heb ik veel gelezen. De meeste boeken gingen indertijd over heiligen, later was er in kerkliteratuur meer aandacht voor andere culturen en religies. Nu lees ik regelmatig boeddhistische boeken. Op dit moment *Zendbrieven* van de benedictijner monnik Willigis Jäger. In die teksten vind ik mij erg terug. Zoals hij filosofeert over belangrijke spirituele thema's en de vraag wat er na de dood is. Vorig jaar was ik ziek, iedereen, ook ikzelf, dacht dat ik zou sterven. Maar ik was helemaal niet bang, hoewel de ▶

dood toch iets angstigs heeft. Ik heb in mijn leven geprobeerd te doen wat ik moest doen en ik besef dat het niet afgelopen is met de dood. Zoals Jäger het beschrijft: Het leven eindigt nooit.



ZEN –

Binnen onze congregatie wordt de belangstelling voor andere geestelijke stromingen aangemoedigd. Een jaar of negen geleden schreef ik mij in voor een vierdaagse retraite zenboeddhisme. Wat ik in die vier dagen beleefde raakte mij diep. Zo intens, dat ik me een jaar later weer inschreef voor een tweede retraite. Als kloosterling mediteerde ik natuurlijk al. Op basis van dikke religieuze boeken die je, zeker in het begin, per se moest gebruiken. Door het zenboeddhisme maakte ik bewust kennis met de stilte, zomaar zitten en je hoofd leegmaken. Eigenlijk wordt het leeggemaakt. Ik werd er door gepakt. En ik was niet de enige. Na die retraites kwam een groepje nonnen elke maand in het stiltecentrum van het klooster een middag bijeen om gezamenlijk te mediteren.

'Ik zet een klankschaal en een icoon op tafel en een kleine globe verlicht mijn kamertje. Zo voel ik mij verbonden met alle levende wezens in het universum'

Elke dag begin ik met een half uur zenmeditatie. Maar voordat ik zit voer ik mijn eigen rituelen uit. Ik zet een klankschaal en een icoon op tafel en een kleine globe verlicht mijn kamertje. Zo voel ik mij verbonden met alle levende wezens in het universum. In de meditatie richt ik mij op m'n ademhaling. Ik verenig me met alles wat leeft. Planten, dieren, mensen, het kindje dat net geboren is, met zijn geboorteschreeuw. De stervende, die zijn laatste adem uitblaast. Mijn religie en het zenboeddhisme zijn verweven met elkaar. Ik was altijd al erg gelukkig in mijn geloof. Maar het boeddhisme is een verborgen rijkdom die mij toevalt. Voor mij is de tijd van woorden voorbij, het zijn er genoeg geweest. Het zenboeddhisme heeft mij verstild, zou je kunnen zeggen. Ik hou van die rust, die diepe stilte, de leegte.'

KRACHT –

'Als ik bid of mediteer ben ik ervan overtuigd dat er niets van mijn goede intenties verloren gaat. Dat mijn wensen, positieve gedachten, mijn gebeden, door de trillingen in de lucht misschien wel Azië bereiken. Ze hebben zoveel kracht, het zijn zoveel goede gevoelens. Het boeddhisme heeft mijn religieuze beleving, maar ook mijn leven, verrijkt en verdiept. Ik kom er ook zoveel mij bekende dingen in tegen. Het achtvoudige pad heeft voor mij veel overeenkomst met de acht zaligheden in de *Bergrede* uit het evangelie waar ik mee grootgebracht ben. Boeddha zegt ook dat je een zuivere geest moet hebben en dat zijn achtvoudige pad de weg is om dat te bereiken.
Ik bewonder de oprechtheid in andere mensen. De geweldlozen, zoals Mahatma Ghandi, Martin Luther King en Mandela. Ze handelden zoals ze dachten, vanuit hun innerlijk. Mijn vader vond ik ook een oprecht, wijs mens. Diepgelovig. Hij had een religieus prentje waar hij vaak naar keek. Maar, zei hij, als we in de hemel komen dan schouwen we in de waarheid. Ik ben die woorden nooit vergeten. Als we het boeddhistische *nirvana* bereiken, zo stel ik me voor, zien we ook de werkelijkheid. Hoe dingen en zaken werkelijk zijn.

ONEINDIGE –

Na een cursus gevolgd te hebben in het klooster ben ik mandala's gaan tekenen. Cirkels die de kosmos uitbeelden, het oneindige met een middelpunt. Een keer in de zoveel tijd komt een aantal zusters van de congregatie bijeen om te tekenen. Ieder doet dat op haar eigen manier. Niet alle zusters zijn er even bekwaam in. Maar daar gaat het ook niet om. Het maken is voor mij puur meditatie, tijdens het tekenen wordt er niet gesproken. Van tevoren weet ik niet wat er uit mijn potlood komt. We maken die mandala's op basis van een tekst die door een van ons uitgekozen is. Soms zijn het boeddhistische teksten. Na afloop bespreken we onze ervaring tijdens het tekenen, dat is nog belangrijker dan het maken zelf. Het brengt ons tot het besef wie wij werkelijk zijn. De mandala's bewaar ik. Zet er een klein tekstje bij om de essentie weer te geven. Kijk, hier, een doordenkertje. "Als je haast heb neem dan een omweg."
Ik streef er naar om oprecht en zuiver te leven, zonder bijbedoelingen. Dat is voor mij een levensopgave. Maar dat is niet altijd makkelijk. Ook ik bespeur na al die jaren, ik ben al bijna honderd, dat mijn ego nog steeds opspeelt en soms mijn doen en laten bepaalt. Dat ik dan even van dat mooie pad afdwaal. Maar telkens kan ik de beoefening herbeginnen. Dat is het mooie van dat boeddhistische pad.' ☸

Joop Hoek is freelance medewerker van *Vorm&Leegte*.

recept op vegetarische basis

Gepofte paprikarolletjes met rozemarijn-walnotenpesto

tekst: Michiel Bussink | fotografie: Manigarbha

Een boom is geen ding. Nog niet. Elke boom heeft karakter. De uitstraling van een eik is anders dan van een beuk. Een volwassen walnotenboom is een koning. *Juglans regia*, zegt het Latijn, oftewel de majestueuze noot van Jupiter. Zijn brede kroon is een ware koningskroon: luchtig maar statig en waardig. Gevormd door duizenden ellipsvormige bladeren. In het voorjaar behangen met kettingen: de mooiste katjes van Europa, zo dik als een vinger en zo lang als een hand. Dankzij die katjes raakt de kroon in de loop van de zomer getooid met forse groene juwelen: de bolsters die in oktober bruin verkleuren en bij de eerste najaarsstormen uit de kroon kletteren. Van daaruit verschijnen de walnoten, met hun houtige ruw-belijnde schalen, verdeeld in twee helften. Met daarbinnen de gelobde kern van wit vruchtvlees in een dun bruin jasje, tussen schotjes, als ware het mensenhersenen.

's Zomers is het lekker koel en toch licht onder het walnotengebladerte. En de ervaring van het rustig zitten onder de boom, zal bevestigen wat de traditie zegt: de notenboom is het zinnebeeld van de wijsheid. Zoals in warmere streken de vijgenboom waaronder Siddharta ontwaakte uit zijn onwetendheid. Alles komt en alles gaat. Zo ook ooit de walnotenboom zelf, waar we noten raapten, honderd herfsten achtereen. Aan alles komt een eind. Ook aan de kastanjeboom van Anne Frank. Ook aan de Nachtwacht van Rembrandt, die ooit zal eindigen als gemalen nootmuskaat, zoals Jan Wolkers plachtte te zeggen. Ook de vijftienhonderdjarige boeddhabeelden van Bayman, in Afghanistan, als ze niet door de Taliban waren opgeblazen. Schrik. Wordt daar een wandaad vergoelijkt? Dat is niet de bedoeling. De hoogmoed van de Taliban is weerzinwekkend. De notenboom geeft troost. Vooralsnog. Plus schaduw en kracht, schoonheid en noten, eiwitbron van eigen bodem, midden in de winter, ter opluistering van ons feest van het licht. ❆

Michiel Bussink is voedselexpert, auteur en journalist. Van zijn hand verschenen *Ik eet, dus ik ben – zestig eigenwijze recepten*, Scriptum en *Lekker landschap, smullen van bos en veld*, wAarde 2006. **www.michielbussink.nl**



INGREDIËNTEN

- 2 flinke rode paprika's
- 175 gram gepelde walnoten
- 50 gram boter
- 1 teen knoflook
- takje rozemarijn
- enkele eetlepels olijfolie
- 100 gram geraspte Parmezaan of andere pittige oude kaas
- peper en zout
- stokbrood

BEREIDING

Snijd de paprika's doormidden, verwijder zaadjes en zaadlijsten. Leg de paprika's met het snijvlak naar beneden op een vel aluminiumfolie in een op 200 graden voorverwarmde oven. Vouw na een half uur het folie dicht en laat het pakket buiten de oven een half uur afkoelen.

Maal de walnoten fijn in de foodprocessor. Smelt de boter in een pan met dikke bodem en bak de noten op laag vuur zo'n 5 minuten. Doe de noten terug in de keukenmachine, samen met de gepelde knoflook, olijfolie, gehakte rozemarijnnaaldjes, kaas, peper en zout. Laat de machine draaien totdat er een homogene pesto-achtige massa is ontstaan. Eventueel meer olijfolie toevoegen. Snijd de paprikahelften doormidden. Besmeer de helften met de walnotenpesto en rol ze op. Serveer de rolletjes met bruschetta's. Besprenkel daarvoor dunne plakjes stokbrood met olijfolie en zet dit tien minuten onder de hete gril.

Centra aangesloten bij de Boeddhistische Unie Nederland

www.boeddhisme.nl



A **Amsterdam, Noord Holland,**
Boeddhistisch centrum amsterdam (Triratna) – Westers Boeddhisme – Palmstraat 63, 1015 HP, 020-4207097, info@triratna.nl, www.bcatriratna.nl
Boeddhistisch Centrum Amsterdam is het Amsterdamse centrum van de Triratna Boeddhistische Orde (voorheen: VWBO). Een beweging die gericht is op het ontwikkelen en beoefenen van boeddhisme die past in de moderne samenleving.

Diamantweg Boeddhisme van de Karma Kagyu Linie – Tibetaans – Pretoriusstraat 73 hs, 1092 GC Amsterdam, 06-2500 1812, info@diamantweg-boeddhisme.nl, www.diamantweg-boeddhisme.nl

Dzogchen Community Nederland – Dzogchen – Joubertstraat 17h, 1091 XN Amsterdam, 06-1498 9894, dzogchen.ling@gmail.com, www.dzogchen-ling.org en www.namkha.org

European Zen Center – Zen – Valckenierstraat 35, 1018 XD Amsterdam, 020-6258884, info@zen-deshimaru.nl, www.zen-deshimaru.nl
Centrum voor zen-meditatie in de lijn van meester Deshimaru en meester Kosen Thibaut. Dagelijkse beoefening, zazen-dagen en sesshins. Beginnerscursus en verdiepingscursus. Stille dojo in het hart van Amsterdam.

F.G.S. He Hwa Tempel – Zen en Zuiver Land – Zeedijk 106-118, 1012 BB Amsterdam, 020-4202357, info@ibps.nl, www.ibps.nl Amsterdam

Kadam Chöling – Tibetaans – Postbus 75765, 1070 AT Amsterdam, info@kadamcholing.nl, www.kadamcholing.nl

Maitreya Instituut Amsterdam – Tibetaans – Brouwersgracht 157, 1015 GG Amsterdam, 020-4280842, amsterdam@maitreya.nl, www.maitreya.nl
Studie- en meditatiecentrum met Tibetaans en westerse leraren en uitgebreid programma (zie website). Geaffilieerd met FPMT (www.fpmt.org). Gebaseerd op de Gelugpa-school en onder spirituele leiding van Lama Zopa Rinpoche.

Rigdzin Dzogchen Ling – Tibetaans – Joubertstraat 17h, 1091 XN Amsterdam, 06-1498 9894, dzogchen.ling@gmail.com, www.dzogchen-ling.org en www.namkha.org

Rigpa Nederland – Tibetaans – van Ostadestraat 300, 1073 TW Amsterdam, 020-4705100, rigpa@rigpa.nl, www.rigpa.nl
Gebaseerd op het onderricht van Sogyal Rinpoche beoogt Rigpa de boeddhistische traditie van Tibet weer te geven op een manier die zowel authentiek is, als relevant voor het leven van mensen van deze tijd.

Sangha Metta, vipassana meditatie centrum – Vipassana – St. Pieterspoortsteeg 29-1, 1012 HM Amsterdam, 020-6264984 / 6263104, gotama@xs4all.nl, www.sanghametta.nl,
Sangha Metta betekent netwerk van welwillende vriendelijkheid. Dit netwerk beijvert zich om de leer van de Boeddha in praktijk te brengen. Door begeleide vipassana-meditatie, studie en langere, intensieve retraites.

Shambhala Meditatie Centrum Amsterdam – Tibetaans – 1e Jacob van Campenstraat 4, 1072 BE Amsterdam, 020-6794753, amsterdam@shambhala.nl, www.shambhala.nl
Shambhala Meditatie Centrum Amsterdam biedt een compleet pad van meditatie en studie op basis van inzichten uit de oude Tibetaanse Shambhala-boeddhistische traditie. Deze inzichten zijn direct toepasbaar in ons dagelijks leven.

Zen Centrum Amsterdam – Zen – Binnenkant 39, 1011 BM Amsterdam, 06-29 12 89 89, info@zenamsterdamnl, www.zenamsterdam.nl

Apeldoorn, Gelderland,
De Dharmatoevlucht – Zen – De Heze 51, 7335 BB Apeldoorn, 055-5420038, info@gbconline.nl, www.dharmatoevlucht.nl
De G.B.C. volgt de soto-zen traditie zoals doorgegeven door de Engelse vrouwelijke monnik, roshi Jiyu-Kennett. In onze kleine centrum wordt onder leiding van de monnik eerw. Baldwin Schreurs meditatie, retraites en ceremonies aangeboden.

Arnhem, Gelderland,
Boeddhistisch Centrum Arnhem (Triratna) – Westers Boeddhisme – Rietgrachtstraat 121, Arnhem, postadres: Bergstraat 240, 6811 LH, 026-848 7245 of 026-3895815, arnhem@triratna.nl, www.triratna.nl/arnhem
Boeddhistisch Centrum Arnhem is het Arnhemse centrum van de *Triratna boeddhistische beweging (voorheen de VWBO)*. Een beweging die gericht is op het ontwikkelen en beoefenen van boeddhisme die past in de moderne samenleving.

B **Bilthoven, Utrecht**
Stichting Bodhisattva – boeddhisme als levensfilosofie – Verhulstlaan 8, 3723 JR, 06 2837 3039, info@stichting-bodhisattva.eu, www.stichtingbodhisattva.eu

Breda, Noord Brabant
Studiegroep Breda – Tibetaans – 076-5200170 of 076-5205110, breda@maitreya.nl, www.maitreya.nl

Bussum, Noord Holland
Shambhala meditatiegroep Bussum – Tibetaans – Bremstraat 3, 1402 BD Breda, 087-8727337, bussum@shambhala.nl , www.shambhala.nl

C **Cadzand, Zeeland**
Naropa Instituut – Tibetaans – Vierhonderdpolderdijk 10, 4506 HL Cadzand, 0117-396969, naropa@tibinst.org
Het *Naropa Instituut* is een meditatie- en retraitecentrum en onderdeel van de mandala van het Instituut Yeunten Ling te Huy (B). Er wordt onderricht gegeven in Tibetaans boeddhisme volgens de Kagyu traditie via de overdrachtslijn van de zeer eerwaarde Kalu Rinpoche.

D **Den Haag, Zuid Holland**
Boeddhistisch Centrum Haaglanden – Westers Boeddhisme – Uilebomen 55, 2511 VP Den Haag, 070-3355157, info@bchaaglanden.nl, www.bchaaglanden.nl
Boeddhistisch Centrum Haaglanden is een stadscentrum voor meditatie, studie, mandalatekenen en boeddhatekenen. Centraal staat de beoefening van de leer van de Boeddha in het leven van alledag.

Sakya Thegchen Ling – Tibetaans – Laan van Meerdervoort 200A, 2517 BJ Den Haag, 06-12116704, sakya.denhaag@hotmail.com, www.sakya.nl
Sakya Thegchen Ling draagt het Mahayana-boeddhisme over door leringen, cursussen, studieavonden, voorlichting en vertaling van oorspronkelijke teksten. Hiermee wordt de religieuze Tibetaanse cultuur bewaard, zoals deze door de Sakya Orde in ononderbroken lijn van Lama's is doorgegeven.

Doorwerth, Gelderland
Sayagyi U Ba Khin Stichting – Vipassana – Centrumlaan 10, 6865 VE Doorwerth, 026-3332554, info@ubakhin.net, www.ubakhin.net
De *Sayagyi U Ba Khin stichting* organiseert Theravada boeddhistische Vipassana meditatiecursussen (tiendaags en weekenden) in Nederland. De stichting is gelieerd aan het Internationale Meditatie Centrum in Engeland en Mother Sayamagyi

Eindhoven, Noord Brabant
Zen.nl Eindhoven – Zen – Marconilaan 38, 5621 AB Eindhoven, 040-2820022, wanda@zen.nl, www.zentrumeindhoven.nl
Zen.nl Eindhoven biedt introductie- en doorgaande cursussen zen-meditatie aan voor de regio Eindhoven. Ook individuele trajecten en bedrijfsworkshops zijn mogelijk.

E **Emst, Gelderland**
Maitreya Instituut Emst – Tibetaans – Heemhoeveweg 2, 8166 HA Emst, 0578-661450, emst@maitreya.nl, Online winkel: www.boeddhaboeken.nl

Ezinge, Groningen
Retraitecentrum Ezinge, Frits Koster en Jetty Heynekamp –Vipassana – Peperweg 9, 9891 AK Ezinge, 0594-621807 of 0594-628348, info@fritskoster.nl, www.fritskoster.nl
Inhoud programma: regelmatige meditatiedagen en een paar keer per jaar meditatieretraites, waarbij het ontwikkelen van opmerkzaamheid of mindfulness centraal staat. Daarnaast meditatieactiviteiten elders in Nederland, België en Ierland.

G **Groningen, Groningen**
Studiegroep Groningen – Tibetaans – p/a Kamerlingheplein 15, 9712 TR Groningen, 050-3091257, groningen@maitreya.nl, www.maitreya.nl

Vipassana Meditatie Groningen – Vipassana – Kamerlingh Onnesstraat 71, 9727 HG Groningen, 050-5276051, info@vipassana-groningen.nl, www.vipassana-groningen.nl De stichting staat in de Theravada-traditie en verzorgt met name meditatiecursussen, weekends en retraites. Men beschikt over een eigen pand, met beperkte overnachtingsmogelijkheden. De leraar is Ank Schravendeel.

Zen Spirit – Zen – Visserstraat 50, 9712 CX Groningen, 050-3140069, info@zenspirit.nl, www.zenspirit.nl
Zen Spirit wordtgeleid door Irène Kyojo Bakker, Dharmaholder van Genpo Merzel Roshi. Naast zen-meditatie en *Big Mind* workshops worden er ook trainingen 'Leven met Sterven', mindfulness en individuele begeleiding gegeven.

H **Hantum, Friesland**
Boeddhistisch studie- en meditatiecentrum Karma Deleg Chö Phel Ling – Tibetaans – Stoepawei 4, 9147 BG Hantum, 0519-297714, office@karmakagyu.nl, www.karmakagyu.nl

Hengstdijk, Zeeland
Metta Vihara (Triratna) – Westers Boeddhisme – Hengstdijkse Kerkstraat 36, 4585 AC Hengstdijk, 0114-681444 of 06 3816 9886, info@mettavihara.nl, www.mettavihara.nl
Organiseert jaarlijks ongeveer 20 retraites op verschillende lokaties in Nederland en België. *Metta Vihara* is onderdeel van de *Triratna boeddhistische beweging (Voorheen VWBO)*

Hilversum, Noord-Holland
Bön Garuda Foundation Holland – Tibetaans – Coehoornstraat 6, 1222 RT Hilversum, 0413-490279, bongarudafoundation@gmail.com, www.bongaruda.com
De rijke bön-boeddhistische traditie is de oudste traditie van Tibet. Tenzin Wangyal Rinpoche geeft halfjaarlijks toegankelijke seminars over oefeningen uit deze traditie; in oefengroepen passen we zijn onderricht enthousiast toe.

L **Leiden, Zuid Holland**
Zencentrum Suiren-ji – Zen – Hogewoerd 162, 2311 HW Leiden, 06-33861088, info@zencentrum.nl, www.zencentrum.nl
Soto Zen is een school binnen het boeddhisme, er wordt hoofdzakelijk *Shikantaza* (objectloze meditatie) en *Shusokakan* (aandachtig de ademhaling tellen) beoefend. Onderricht wordt verzorgd door Zenshin Bosch, Jisho Geurink en Hongaku Zeshin.

N **Nederhorst den Berg, Noord Holland**
Vietnamese Boeddhistische Samenwerking – Alle in Vietnam aanwezige boeddhistische stromingen, Middenweg 65, 1394 AD Nederhorst den Berg, 0294-254393, thongtri56@hotmail.com

Nijmegen, Gelderland
Jewel Heart Nederland – Tibetaans – Hatertseveldweg 284, 6532 XX, Nijmegen, 024-3226985, info@jewelheart.nl, www.jewelheart.nl

M **Middelburg, Zeeland**
Dharmacentrum Padma Ösel Ling – Tibetaans – Verwerijstraat 41a, 4331 TB, Middelburg, secretaris@padmaoselling.com, www.padmaoselling.com,
Verzorgt dharma- en meditatielessen die open staan voor iedereen. Er wordt onderwezen volgens de Mahayana traditie zoals in Tibet bewaard in de school van Lama Tsong Khapa.

O **Oegstgeest, Zuid Holland**
Shambhala Meditatie Centrum Leiden – Tibetaans – Geversstraat 48, 2342 AB Oegstgeest, 071-5153610/5720997, leiden@shambhala.nl, www.shambhala.nl

Vrienden van het Boeddhisme – Laan van Arenstein 8, 2341 LT, 071-5237727 en 06-33787144 (b.g.g.), jandebreet@casema.nl, www.vriendenvanboeddhisme.nl
De Stichting is een organisatie die niet gebonden is aan enige boeddhistische stroming, maar bekendheid geeft aan alle vormen van boeddhisme d.m.v. studiedagen.

S **Steenderen, Gelderland,**
Leven in Aandacht – Zen – p/a Dorpsstraat 25, 7221 BN Steenderen, 0575-530843, info@aandacht.net, www.aandacht.net
De St. Leven in Aandacht ondersteunt in Nederland en België bijna 60 lokale sangha's die oefenen in de traditie van Thich Nhat Hanh, een Vietnamese zen-leraar die leeft en werkt vanuit de meditatiegemeenschap *Plum Village* in Zuid Frankrijk.

T **Tilburg, Noord Brabant,**
Inzicht en Bevrijding – Vipassana met een vleugje zen – Auteurslaan 176, 5044 MD, 013-4631847, doshin@planet.nl, www.inzichtenbevrijding.nl
Inzicht & bevrijding, een non-profit organisatie io, organiseert activiteiten op het gebied van vipassana meditatie. Er zijn wekelijkse bijeenkomsten, meditatiedagen, lange en korte retraites.

U **Uithuizen, Groningen**
Zen River – Zen – Oldörpsterweg 1, 9981 NL Uithuizen, 0595-435039, zenriver@zenriver.nl, www.zenriver.nl
Zen-klooster met inwonende monniken en doorlopend trainingsprogramma waarbij iedereen welkom is. Overnachtingscapaciteit 42 deelnemers. Abt is Tenkei Roshi, opvolger van Genpo Roshi en erkend vertegenwoordiger van de Japanse soto school.

Utrecht, Utrecht
Internationaal Zen Instituut Nederland – Zen – Reggestraat 33, 3522 GM Utrecht, 030-2545197, np@zeninstitute.org , www.zeninstitute.org

V **Venray, Limburg**
Lama Gangchen International – Tibetaans – Bazuin-

straat 24, 5802 JV Venray, 0478-510964, lgigpasecretariat@home.nl, www.lgpt.net

Vorstenbosch, Noord Brabant

Boeddhistisch Centrum Karma Eusel Ling – Tibetaans – Heuvel 1, 5476 KG Vorstenbosch, 0413-340320/362676, info@karmaeuselling.nl , www.karmaeuselling.nl

W **Wapserveen, Drenthe**

International Zen Center Noorder Poort – Zen – Butenweg 1, 8351 GC Wapserveen, 0521-321204, np@zeninstitute.org, www.zenmeditatie.org

Zenmeditatie- en retraitecentrum voor leken en geordineerden, beginners en gevorderden op de Zenweg. Het centrum wordt geleid door de vrouwelijke zenmeester Jiun Hogen roshi.

Z **Zutphen, Gelderland**

Maha Karuna Ch'an Nederland – Zen – Braamkamp 323, 7206 HP Zutphen, tel. 06-2369 8241, secretariaat.nl@mahakarunachan.tk, www.mahakarunachan.nl

Zwolle, Overijssel

Stichting Inzichtsmeditatie (SIM) – Vipassana – Hoefslagmate 44, 8014 HG Zwolle, 038-4656653, info@simsara.nl, www.simsara.nl

De *Stichting Inzichts Meditatie* organiseert naast retraites de 2 jaar durende *Dhamma Verdiepingscursus* en geeft de nieuwsbrief *SIMsara* uit. Deelname aan alle activiteiten is op basis van vrije gift (dana).

Centra aangesloten bij de Boeddhistische Unie Belgie

www.buddhism.be

A **Antwerpen, Antwerpen**

AZB/BZV - Ho Sen Dojo vzw – Zen – Happaertstraat, 26, 2000 Antwerpen, 03 233 70 12, 03 231 34 97, info@zenantwerpen.be, www.zenantwerpen.be

Ehipassiko Boeddhistisch Centrum Zurenborg – Theravada – Korte Altaarstraat 19, 2018 Antwerpen 03 271 18 08 - 0477 76.51.99, paulvanhooydonck@hotmail.com, http: // www.antwerpen-meditatie.be

Ath, Henegouwen

AZB/BZV – Zen – Château Bruant Rue du Gouvernement, 7800 Ath, 0474 97 01 16, info@zenath.be, www.zenath.be

Avioth, Meuse

AZB/BZV – Zen – 13 rue des Comtes de Chiny, 55600 Avioth, 00 33 29 88 92 73, jaku.debatty@yahoo.fr, www.azb.be

B **Bellefontaine, Luxemburg**

Soukhasiddhi Ling – Tibetaans boeddhisme – Rue de Villemont 328, 6730 Bellefontaine, 063 44 44 25, soukhasiddhi.ling@tibinst.org, www.institut-tibetain.org

Berchem, Antwerpen

Jikoji-Shin – Pretoriastraat 68, 2600 Berchem, 0475 62 78 36, info@jikoji.com, www.jikoji.com

Brugge, West-Vlaanderen

Zen sangha vzw – Zen – Jan Breydellaan 22, 8000 Brugge, 0477 26 63 92, info@zensangha.be, www.zensangha.be

AZB/BZV – Zen – Den Hoye Predikherenrei 15 A, 8000 Brugge, 0497 54 77 06, zen.brugge@pandora.be, http://users.pandora.be/zen.brugge

Brussel, Brussel

AZB/BZV - Kannon Dojo vzw – Zen – Cattoirstraat 11, 1050 Brussel, 02 648 64 08, dojobruxelles@yahoo.fr, www.zazen-bru.be

Dhammagroup – Theravada – Hertoginstraat, 2, 1040 Brussel, 0474 590 021, info@dhammagroupbrussels.be, www.dhammagroupbrussels.be

Nalanda – Tibetaans boeddhisme – Olmstraat 50, 1030 Brussel, 02 675 38 05, nalanda@tibinst.org, www.institut-tibetain.org

Padma Ling Belgique ASBL – Tibetaans boeddhisme – Cansstraat 20, 1060 Brussel, padmalingbelgique@hotmail.com, www.padmaling.be

Padma Ling Belgique ASBL – Tibetaans boeddhisme – Centre Mudriam - rue d'Andenne 75, 1060 Brussel, 0485 - 291 116 padmalingbelgique@hotmail.com

RIGPA België –Tibetaans Boeddhisme Dzogchen traditie – 10 Fernand Bernierstraat, 1060 Brussel, 02 640 04 42, info@rigpa-belgique.be, www.rigpa-belgique.be

Samye Dzong – Tibetaans boeddhisme – 33 Capouilletstraat, 1060 Brussel, 02 537 54 07, centre@samye.be, www.samye.be

Zen sangha vzw – Zen – Middaglijnstraat 31, 1210 Brussel, 0497 15 60 37, info@zensangha.be, www.zensangha.be

Bouddhistes de Linh Son (association des) – Mahayana traditie – Overwinningsstraat 88, 1060 Brussel, 02 538 59 07

C **Charleroi, Henegouwen**

AZB/BZV - Doshin Dojo vzw – Zen – 53, rue de Montigny, 6000, Charleroi, 071 51 97 28, zencharleroi.azc@gmail.com, http://membres.lycos.fr/dojocharleroi/

Couvin, Namen

AZB/BZV - Zen – ,Rue des Rochettes 4, 5660 Couvin, 0472 85 60 02, denis_b21@hotmail.com

D **Dalhem, Luik**

Padma Ling Belgique ASBL – Tibetaans boeddhisme – Rue Francotte 4, 4607 Dalhem,0485 - 291 116 padmalingbelgique@hotmail.com

Denée-Maredsous, Namen

AZB/BZV - Zen – Collège St. Benoit - Rue des Bussières 41, 5537 Denée-Maredsous, 071 65 16 98, balzat.c@skynet.be, www.azb.be

E **Eupen, Luik**

AZB/BZV – Zen – Bennetsborn 24, 4700 Eupen, 087 74 40 90, leo.weling@gmail.com, www.azb.be

Dison, Luik

AZB/BZV - Zen – Rue du Husquet 28, 4800 Dison, 087 331926, leo.weling@skynet.be, www.azb.be

G **Gent, Oost-Vlaanderen**

AZB/BZV - Zen-dojo Ei Gen vzw – Zen – MBC Center 1.38, Blekerijstraat 75, bus 15, 9000 Gent, 0472 78 80 43, marleen.croughs@hotmail.com, www.zazengent.be

Triratna boeddhistische beweging gent – Westers boeddhisme – Oude Scheldestraat 14/001, 9000 Gent, 09 233 35 33, info@triratna.be, www.triratna.be

Zen sangha vzw – Zen – Elyzeese Velden 10 B, 9000 Gent, 0497 15 60 37, info@zensangha.be, www.zensangha.be

Grivegnée , Luik

Association Bouddhique de Liège – Thiên traditie, Mahayana stroming – Rue de l'Espoir 2, 4030 Grivegnée (Liège), 04 361 04 20, ttnnguyen2004@yahoo.fr

H **Henegouwen, Jumet**

Groupe affilié à l'Institut tibétain de Huy - Charleroi – Tibetaans boeddhisme – Rue de la Station 23, 6040 Jumet, 071 34.32.25, http://www.institut-tibetain.org/

H **Halle, Vlaams-Brabant**

AZB/BZV – Zen – Steenweg naar Edingen 457, 1500, Halle, 0484 77 24 88, annemie@zenhalle.be, www.zenhalle.be

Huy, Luik

Yeunten Ling (Institut) – Tibetaans boeddhisme – Promenade St Agneau 4, 4500, Hoei, 085 27 11 88, yeunten.ling@tibinst.org, www.institut-tibetain.org

K **Kessello, Vlaams-Brabant**

Zen sangha vzw – Zen – Opvoedingstraat 19, 3010 Kessello, 016 46 05 37, info@zensangha.be, www.zensangha.be

Koksijde, West-Vlaanderen,

AZB/BZV – Zen – CC.Taf Wallet, Veurnelaan 109, 8670 Koksijde, 058 51 52 37, simply.a@skynet.be, http://wwwzenkoksijde.be

Kortrijk, West-Vlaanderen

AZB/BZV - Butsugyo Dojo – Zen – Priesterkwartier Sint-Amandscollege Diksmuidekaai 6, 8500 Kortrijk, 0488 80 91 41, contact@zenkortrijk.be, www.zenkort-rijk.be

Zen sangha vzw – Zen – Kon. Atheneum, Burg. F. De Bethunelaan 4, 8500 Kortrijk, 056 53 36 26, ww.azb.be

Kuringen-Hasselt

Shikantaza ASBL - Zendo "Gyoji" – Zen – Herkenrodeabdij, 3511 Kuringen-Hasselt, 019 69 81 84 - 0495 18 14 05, http://zenhasselt.be

L **Leuven, Vlaams-Brabant**

AZB/BZV – Zen – Abdij van Keizersberg, Mechelestraat 202, 3000 Leuven, 0496 66 44 34, zenleuven@gmail.com, www.zendojoleuven.be

Dhammagroup Leuven – Theravada – Sint Geertrui Abdij 6, 3000 Leuven, 016 23 36 85, info@dhammagroupbrussels.be, http://www.dhammagroupbrussels.be/

Luik, Luik

AZB/BZV - Centre Zen de l'Harmonie Paisible asbl –Zen – 14 rue Adrien de Witte, 4020 Liège, 04 70 579 081, centrezendeliege@gmail.com, http://centrezendeliege.blogspot.com

Dhammagroup Liège – Theravada – Rue Jonruelle 63, 4000 Liège, 0498 19 26 21, christinevieujean@hotmail.com, http://www.dhammagroupbrussels.be/

Centre Zen de la Pleine Conscience de Liège asbl – Zen – Rue Adrien De Witte 14, 4020 Liège

Padma Ling Belgique ASBL – Tibetaans boeddhisme – Rue de la Batterie 18, 4000 Luik, 0485 - 291 116 padmalingbelgique@hotmail.com

Lier, Antwerpen

AZB/BZV – Zen – Stedelijke Bibliotheek, Kardinaal Mercierplein 6, 2500 Lier, 03 449 62 81, mia.casteleyn@skynet.be, www.azb.be

M **Marke, Oost-Vlaanderen**

Tibetaans Instituut - Brug der Wijsheid – Tibetaans boeddhisme – Hullekenstraat 5, 8510 Marke, 056 20 41 24, brug.der.wijsheid@skynet.be, www.tibetaans-instituut.org

Mons, Henegouwen

AZB/BZV – Zen – 6, rue Spira, 7000 Mons, 0497 42 34 94, annick.dupont@zenmons.be, http://zenmons.be

Shikantaza ASBL – Zen – Place du Béguinage 4, 7000 Mons, 065 84 08 25, info@shikantaza.be, www.shikantaza.be

O **Oostende, Oost-Vlaanderen**

AZB/BZV – Zen – *De Ruimte* Romestraat 71, 8400 Oostende, 059 43 08 87, tara@telenet.be, www.azb.be

Oostnieuwkerke, Oost-Vlaanderen

Tibetaans Instituut - Brug der Wijsheid – Tibetaans boeddhisme – Roeselarestraat 117, 8840 Oostnieuwkerke, 0496 76 28 6, brug.der.wijsheid@iptnet.be, www.institut-tibetain.org

N **Namen, Namen**

AZB/BZV – Zen – Maison de l'écologie, 26, rue Basse Marcelle, 5000 Namur, 081 46 09 32, 081 60 07 33, zen@zennamur.be, www.zennamur.be

Nidrum-Butgenbach, Luik

Samye Dzong Nidrum– Tibetaans boeddhisme – 14, Auf Dem Köttenberg, 4750 Nidrum-Butgenbach, 080 44 76 36, samye_dzong@versateladsl.be, www.samye.be

M **Meise, Vlaams-Brabant**

Zen sangha vzw – Zen – Potaardestraat 16, 1860, 0477 26 63 92, info@zensangha.be, www.zensangha.be

R **Rivière, Namen**

Dhammagroup – Theravada – route de Floreffe 22, 5170 Rivière, 0474 590021, info@dhammagroupbrussels.be, www. dhammagroupbrussels.be

Rixensart Bourgeois, Waals-Brabant

AZB/BZV - Ji Gen Do Dojo – Zen – Rue du Baillois 6, 1330, Rixensart, 02 633 24 99, 0476 51 50 46, dojo.zen.rixensart@netcourrier.com, http://membres.lycos.fr/dojorixensart/

S **Schoten, Antwerpen**

Tibetaans Instituut vzw (Karma Sonam Gyamtso Ling) – Tibetaans boeddhisme – Kruispadstraat 33, 2900 Schoten, 03 685 09 19 , tibetaans.instituut@tibinst.org, www.tibetaans-instituut.org

T **Tournai, Henegouwen**

AZB/BZV – Zen – Rue des Sions, 15, 7500 Tournai, 069 22 92 78, guymuller@skynet.be, www.azb.be

Turnhout, Antwerpen

AZB/BZV – Zen – Tramstraat 74, 2300 Turnhout, 014 42 12 92, zazenturnhout@gmail.com, www.zazenturnhout.tk

W **Waimes (Malmédy), Luik**

Samye Dzong Drî I Ak – Tibetaans boeddhisme – Drî l'Ak, 2, 4950, 4950 Waimes (Malmédy), 05 37 54 07, drilak@samye.be, www.samye.be/drilak

Waterloo, Waals-Brabant

Wat Thai Dhammaram a.s.b.l. – Theravada – Leuvense Steenweg 71, 1410, Waterloo, 02 385 28 55, wat_thai_dhammaram@hotmail.com, www.watthaidhammaram.be

Wavre, Waals-Brabant

AZB/BZV – Zen – Rue Barrière Moye 18, 1300 Wavre, 010 24 27 24 & 0475 24 11 40, dojo.zen.wavre@skynet.be, http://users.skynet.be/dojozenwavre/zazen_v1.html

Wilrijk, Antwerpen

Zen sangha vzw – Zen – School 'de Kleine Stan', Keizershoevestraat 15, 2610 Wilrijk, antwerpen@zensangha.be, www.zensangha.be

Stichting Leven in Aandacht in Steenderen

(NL)

SANGHA ALS VOEDING –

Thich Nhat Hanh is een Vietnamese zenleraar, monnik, dichter en vredesactivist en oprichter van de meditatiegemeenschap *Plum Village* in Zuidwest-Frankrijk. Hij vertegenwoordigt binnen het boeddhisme een stroming die hij geëngageerd boeddhisme noemt. Deze stroming kenmerkt zich door een sterke verbondenheid met alles wat leeft en zet zich in om persoonlijke-, sociale- en milieuproblemen te verlichten. De kern van het onderricht is mindfulness: alles wat je doet, doe je in volle aandacht. Door deze houding en gedrag zien we volgens Thich Nhat Hanh steeds meer de onderlinge verbondenheid tussen mensen, dieren, planten en de levenloze natuur.



'Maar als je je zit- en loopmeditatie verwaarloost, ben je op den duur niet tegen je taak opgewassen. In oorlog, bij sociale onrechtvaardigheid, maar ook als je vrijwilligerswerk doet of je inzet voor het milieu, is het heel belangrijk dat we ons blijven oefenen in ademhalen, lopen en spreken in aandacht.'

De boeddhistische gemeenschap *Leven in Aandacht* in Nederland en Vlaanderen maakt deel uit van de internationale gemeenschap van Thich Nhat Hanh. Er zijn meer dan zestig meditatiegroepen (sangha's), ook heeft de gemeenschap een aantal centra waar cursussen en retraites worden gegeven. In *Centrum Boswijk* te Hurwenen (NH) is een bijzondere meditatiegroep: een sangha voor hulpverleners. Jacqueline van de Munckhof voelt zich hier thuis: 'Voor hulpverleners is het van belang om jezelf gevoed te houden. Ik vind het fijn om, gesteund door de sangha, fit en fris te blijven.' Gusta Boland voegt toe: 'Als hulpverlener ervaar ik deze dagen als zorg voor mezelf. De manier waarop Thich Nhat Hahn de eeuwenoude boeddhistische inzichten en praktijken doorgeeft, raken me.'

Stichting Leven in Aandacht, p/a Dorpsstraat 25, 7221 BN Steenderen. Tel.: 0757-452050. Op de site **www.aandacht.net** staan o.a. de sangha's, de centra en oefeningen in Mindfulness. Kijk op **www.centrumboswijk.nl** o.a. voor de sangha voor hulpverleners.

In ieder nummer laat *Vorm&Leegte* het licht schijnen op boeddhistische centra – places to be – in Nederland of België. Deze keer: *Stichting Leven in Aandacht* te Steenderen en het *Tibetaans Instituut* te Schoten.

Tibetaans Instituut in Schoten

(B)

IN HET OOG VAN DE ORKAAN –

Drie lama's zijn de leraren van het *Tibetaans Instituut* in Schoten. De drie, Lama Karta, Lama Zeupa en Lama Tashi Nyima, behoren tot de Kagyu-school, één van de vier scholen van het Tibetaans boeddhisme. Ze kennen elkaar al sinds hun jeugd en zijn als broers voor elkaar. In deze familiale geest van ongedwongenheid geven de drie Tibetaanse Lama's dharmaonderricht en meditatiebegeleiding aan een vast publiek van beoefenaars. Ook zet het centrum de deuren open voor scholen en culturele verenigingen. De groepen worden rondgeleid en maken zo kennis met het boeddhisme.
Sinds kort werkt het *Tibetaans Instituut* mee aan een meerdaagse training: *Boeddhisme en Leiderschap* – In het oog van de orkaan. De centrale vraag is hoe je – met de boeddhistische filosofie als inspiratiebron – leiding kunt geven aan jezelf en in je professionele omgeving (de economische en culturele sector). Leiderschap start namelijk altijd met zelfleiderschap, benadrukt het Instituut. En 'Zelfleiderschap start met de ontdekking van je eigen geest. Via meditatie, innerlijke yoga en mindfulness ervaar je hoe je geest functioneert en hoe je gewaar kunt zijn van de manier waarop



gedachten en emoties onze handelingen bepalen.' Ga je mee op ontdekkingstocht om te leren hoe stil het kan zijn in het oog van de orkaan? Iedereen die op ontdekkingstocht wil, is welkom op het Instituut, of je nu leidinggevende bent of niet.

Meer weten? Kijk op **www.tibetaans-instituut.org** of neem contact op met het Tibetaans Instituut in Schoten, Kruispadstraat 33, 2900 Schoten, België. tel 00 32 (0)3 685 09 19, e-mail: tibetaans.instituut@tibinst.org

Verlicht centrum staat onder redactie van freelance journaliste Marieke Davidse.